

Fachgebiet: **Aerobic**

Thema: **Zumba® - Day**

Zielgruppe: Übungsleiter/innen und Trainer/innen Breitensport:
Aerobic, Fitness und Gesundheit, Gymnastik/Rhythmus/Tanz.

Lehrgangsinhalt:

Zumba® ist ein dynamisch- begeisterndes und sehr effektives Fitnesstraining, überwiegend basierend auf südamerikanischer Tanzstile und Musik. Es verbindet schnelle und langsame Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic – und Fitnessworkout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet. Durch die Verbindung grundlegender Elemente aus Aerobic, Intervall-und Krafttraining ist Zumba® ist für alle geeignet - jedes Alter, männlich oder weiblich. Die Tanzschritte sind einfach und jeder kann sofort mitmachen

Diese Fortbildung wird mit **8 UE zur Lizenzverlängerung (1.Lizenzstufe)** angerechnet.

Referent: Kai Bollinger

Ausrichter: TV-Villingen

Termin: Samstag, 5.Mai.2012 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: VS-Villingen, Südstadthalle, Vom Stein Str. 50

Gebühr: 35,00 €/ inkl. Mittagessen (wird von der Gaukasse abgebucht)
zzgl. 15,- Euro für TN, die nicht Mitglied eines BSTG-Vereines sind

Anmeldung: **an die Geschäftsstelle**
Schriftlich auf Anmeldeformular - letzte Seite
oder
digital über Anmeldeformular in der Homepage:
www.badischer-schwarzwald-turgau.de