

Aerobic & more am 20.März in Villingen

Turngau (ma) Eine Vielfalt von neuen Ideen und Anregungen erhielten die 22 Übungsleiter und Trainer/innen beim Tagespecial „Aerobic & More 2010“ das die Gaufachwartin Pia Luft (Villingen) in der Südstadthalle in Villingen angeboten hatte. Schnelle Bewegungen auf flotte Muisik stand beim Special des Schwarzwald Turngaues im Mittelpunkt, wobei schon zu Beginn mit der Dance Aerobic, einem Mixed aus Aerobic, Funk und House, die Teilnehmer ins Schwitzen kamen. Weiter ging es mit dem Thema „Back zu den 80- igern“. Der Aufbau und die Gestaltung einer Aerobic Step Einheit stand im Mittelpunkt des Nachmittags, der mit einem „Bodytoning“ mit anschließender Entspannung abgerundet wurde. Die Referentin Lucia Merz verstand es sehr gut die Teilnehmer mit zu reißen und gab viele wertvolle Tipps für die wöchentliche Arbeit in den Vereinen. Das Tagespecial wird als Übungsleiterfortbildung anerkannt.

Bilder: Viel Bewegung prägte das Aerobic Special des BSTG in Villingen.

