

Turnen (ma) Große Begeisterung beim Aerobic und Fitness Seminar „vor beginners“ des Badischen Schwarzwald Turngaues in Villingen, zu dem 27 Teilnehmer/innen in der Altersgruppe von 14 bis 55 Jahre, vor allem für Breitensport- Aerobic -Einsteiger, Übungsleiter und Trainer in die Südstadthalle kamen. Unter der Oberleitung von Gaufachwartin Pia Luft (Villingen) wurden am Morgen des ganztätigen Aerobic Einsteiger Lehrganges eine grundsätzliche Übungsstunde aufgebaut und einzelne Teile der Aerobic Einheit näher beleuchtet. Mehrere Basisschritte wurden vorgeführt und in der Praxis, sowie auch der Theorie, erläutert. Am Nachmittag stand die Gestaltung einer Fitnessstunde auf dem Programm. Das Aerobic Team des TV Villingen sorgte für eine gute Organisation des Aerobic und Fitness Seminars, das als Fortbildung für die Lizenzverlängerung anerkannt wird.



Bild: Viel Action war beim Fitness und Aerobic Seminar in Villingen angesagt.
Bild. Maier