

## Wegbeschreibung

Sporthalle Im Speck, Speckweg. 73240 Wendlingen



**Samstag, 19. März 2011**  
**Sporthalle Im Speck,**  
**Wendlingen**

Fortbildung für Übungsleiterinnen

im Auftrag

## Aerobic pur

Für unser erstes Aerobic-Landesseminar bieten wir Euch mit Alexandra eine tolle, professionelle Pressenterin, die auf vielen Conventions tätig ist. Ein „Muss“ für alle Übungsleiterinnen, die Aerobic unterrichten. Alexandra vermittelt neue Trends und Ihr erhaltet viele neue Ideen rund um Aerobic, Step-Aerobic und Workout. Tausche mit anderen Übungsleiterinnen Deine Erfahrungen und Eindrücke aus.

<b>Termin</b>	Samstag, 19. März 2011
<b>Ort</b>	Sporthalle Im Speck, Wendlingen
<b>Leitung und Information</b>	Christine Euchner LandFrauenverband Württemberg-Baden
<b>Referentin</b>	Alexandra Frey-Difflipp Ausbilderin DTB-Trainer GroupFitness, DTB-Master Trainerin GroupFitness (Aerobic, Step, Workout), DTBAusbilderdiplom, lizenzierte Rückentrainerin, Referentin STB.
<b>Kursgebühr</b>	40.- € Mitglied 60.- € Nichtmitglied
<b>schriftliche Anmeldung mit nebenstehendem Abschnitt bei</b>	Bildungs- und Sozialwerk des LandFrauenverbandes Württ.-Baden Gabriele Muntwiler Bopserstr.17, 70180 Stuttgart
<b>Bitte mitbringen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sportschuhe für drinnen</li><li>• Handtuch</li><li>• Ausweis</li></ul>

## Programm

<b>9.30 – 10.00</b>	Begrüßung und Organisatorisches
<b>10.00 – 10.45</b>	Techniktraining Aerobic
<b>10.45 - 12.15</b>	Aerobic Alive Erlebe eine Aerobic-Stunde, die der die Schrittkombinationen logisch strukturiert und ausgewogen rechts/links aufgebaut werden. Alexandra führt Dich Schritt für Schritt zu einer fetzigen, nachvollziehbaren Choreografie.
<b>12.15 – 13.15</b>	Mittagspause - Selbstverpflegung

<b>13.15 – 14.00</b>	Techniktraining Step
<b>14.00 – 15.00</b>	Step-Ideas Eine klassische Step-Stunde mit sinnvoll gestalteten Raumwegen, Armbewegungen und Rhythmusvariationen. Erleben eine ausgewogene und abwechslungsreiche Choreografie mit tollen Ideen für Deinen Unterricht.
<b>15.00 – 15.15</b>	Pause
<b>15.15. – 15.45</b>	Theorie Workout
<b>15.45 – 16.45</b>	Effektice Workout Eine Workout-Stunde, die für Haltung, Körperkontrolle und Kraftausdauer steht. Sinnvoll kombinierte Kräftigungsübungen geben einen neuen Kick für Deinen Unterricht. Verschiedene Levels erlauben Dir, an Deine persönliche Grenze zu gehen.
<b>16.45 – 17.00</b>	Abschlussbesprechung



## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Aerobic/Stepaerobic-Kurs an.  
Termin: Samstag, 19.03.2011, Sporthalle Im Speck, Kursgebühr: 40.- / 60.-  
Mitglied im LFV: ja  nein

Name, Vorname

Anschrift

Tel.:                      Fax:                      Email

Einzugsermächtigung: Ich erteile die Ermächtigung zum Bankeinzug für die Kursgebühren  
Kontoinhaber(in)

Bank                      Konto                      BLZ

Datum, Unterschrift