

Trainer C Aerobic Wettkampfsport 2021 - blended learning

Elemente I	Anatomie/Physiologie	Barbara online ZOOM	Fr 8.1.21, 18.30 - 21 Uhr	Erwärmungs- und /Kompensationsprogramm	Samstag 16.1.2021 Janka Aerobic-Halle 9.30 - 18 Uhr	9.30 - 10.15 Uhr
	Trainingslehre		Sa 9.1., 9-13 Uhr	Elemente C		10.15 - 12.30 Uhr
	Kampfrichterwesen			Elemente D		13 - 14.30 Uhr
				Elemente B		14.45 - 16.45 Uhr
		Elemente A	16.30 - 18 Uhr			
Nachwuchs	Sportpädagogik	Barbara online ZOOM		Leistungsvoraussetzungen	Sonntag 17.1.2021 Janka Aerobic-Halle 9.30 - 14 Uhr	9.30 - 11.45 Uhr
	Sportpsychologie		Fr 22.1., 18.30 - 21 Uhr	Erwärmungs- /Kompensationsprogramm	11.45 - 12.30 Uhr	
	Anatomie/Physiologie		Sa 23.1., 9-11.30 Uhr	Nachwuchsförderung	12.30 - 14 Uhr	
	Jugend- und Erwachsenenentraining		So 24.1., 18.30 - 21 Uhr			
Choreo I	Anatomie/Physiologie	Barbara online ZOOM	Fr 29.1., 18.30-21 Uhr	Technik der Grundschrte im Liegen und Stand-Stange	Sonntag 28.3.2021 Janka Aerobic-Halle 9.30 - 14.30 Uhr	9.30 - 11 Uhr
	Kampfrichter Choreo + Musiklehre		Sa 30.1., 9-12.30 Uhr	Technik der Grundschrte im Raum unter Koordinationsanspruch		11 - 12.30 Uhr
	Bewegungslehre			Erwärmungs- /Kompensationsprogramm		13 - 13.45
	Vorstellen der Wettkämpfe Aero-Dance und Aero-Step		So 31.1., 18.30 - 21 Uhr	Mentales Training für die Leistungsentwicklung Teambildung in der Praxis		13.45 - 14.30

Kosten pro LG	75 Euro
3 Lehrgänge	200 Euro
3 Teilnehmer pro LG	200 Euro

Die Lehrgänge finden bei einer Mindestteilnehmerzahl von 5 statt.

|

|