

Trainer C Aerobic WK 2020 online-Präsenz

Elemente II	Bewegungslehre	Barbara	Sa 19.9., 18.30 - 21 Uhr
	Kampfrichterwesen	online	Sa oder So 25./26.9.
	Trainingslehre	ZOOM	Sa 26.9., 18.30 - 21 Uhr

Elemente D	Janka Präsenz Samstag 12. September	9 - 10.30 Uhr
Elemente B		10.45 - 12.15 Uhr
Elemente A		13 - 14.30 Uhr
Elemente C		14.45 - 17 Uhr

Choreo II	Choreografie - Theorie	Barbara online ZOOM	Sa 10.10. 9-11.15 Uhr
	Anatomie/Physiologie		So 18.10., 9-11.15 Uhr
	Kampfrichterwesen		Fr 9.10., 19-21.30
	Musiklehre		Sa 10.10., 11.30-13 Uhr

Technik und Methodik von Übergängen und Akro-Elementen	Janka Präsenz Sonntag 13. September	10 - 12 Uhr
Haltungsschulung		12.30 - 13.30 Uhr
Choreografie - Praxis		13.30 - 15 Uhr

Leistungs- voraussetzungen	Dance-Aerobic	Barbara online ZOOM	Fr 29.10., 19.30-21 Uhr
	Verbandsstrukturen		
	Anatomie/Physiologie		
	Vergangenheit und Zukunft der Aerobic		Sa 30.10., 9.30 - 12 Uhr

Leistungsvoraussetzung	Janka Präsenz 17. Oktober	9-12 Uhr
Fitness-Training in Theorie und Praxis		12.30 - 14 Uhr
Konditionstraining		14-15.30
turnerische Übergänge		15.30-17 Uhr

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

Die Lehrgänge finden bei einer Mindestteilnehmerzahl von 5 statt.

Anmeldeschluss

Elemente II: 5. September

Choreo II: 5. September

Leistungsvoraussetzungen: 1. Oktober