

Dezentrale Fortbildung  
für Übungsleiter/innen der 1. und 2. Lizenzstufe  
L-184350- Fitness/ Gesundheit  
**am 10./11. November 2018**  
**in Bühlertal – Halle der Dr. Schoferschule**



### Lehrgangsprogramm:

Samstag, den 10.11.2018

#### Susanne Gertz

08.45 Uhr	Begrüßung
09.00 – 10.30 Uhr	Redondoball plus
10.45 – 11.30 Uhr	Step-Choreo? Nein, danke. Dafür <b>S</b> wie Stärke, <b>T</b> wie Trend, <b>E</b> wie Energie, <b>P</b> wie Power
11.30 – 12.15 Uhr	Langbank: nicht nur zum Sitzen – auch zum Schwitzen
<i>Mittagspause</i>	<b>Infos zur Verpflegung werden noch mitgeteilt.</b>
13.00 – 14.30 Uhr	Outdoor-Fitness: Mit Schwung(Hanteln) zu mehr Fitness
14.45 – 16.15 Uhr	Outdoor-Fitness: Frische Luft und frische Ideen: Lass dich überraschen
Bei schlechtem Wetter werden Indoor-Arbeitskreise angeboten. Die Teilnehmer werden dann entsprechend informiert.	

8 LE

Sonntag, den 11.11.2018

09.00 – 10.30 Uhr	Beckenboden - Der Powermuskel, Anatomie und Praxis, mehr als nur die üblichen "Pusteübungen"	Sabrina Kleinhaus
10.45 – 12.15 Uhr	Muskelkorsett - immer schön Aufrecht! Bauch, Rücken und Beckenboden sind das Muskelkorsett. Gezieltes Stärken dieser Muskeln und integrieren des Muskelkorsetts in Übungen.	Sabrina Kleinhaus
<i>Mittagspause</i>	<b>Infos zur Verpflegung werden noch mitgeteilt.</b>	
13.00 – 14.30 Uhr	Aerobic – LaGym Ein Mix aus LaGym und „klassischer“ Aerobic	Carola Eichelberger
14.45 – 16.15 Uhr	Stretching	Carola Eichelberger

8 LE

Änderungen vorbehalten!  
02.01.2018

Ansprechpartnerin:

Annerose Schmidhuber,  
Turngaugeschäftsstelle: Turngau-Mittelbaden-Murgtal@t-online.de, Tel. 07229 / 181710

Referentinnen :

Susanne Gertz, Sabrina Kleinhaus, Carola Eichelberger