

Übungsleiterfortbildung

ELLWANGEN SPORTIV am Samstag, den 16.03.2024

09.00 – 09.15	Opening Up
09.15 – 09.30	Warming Up
09.30 – 10.30	CARDIO eine effektive, spaßbringende und abwechslungsreiche Trainingseinheit mit LIIT (Low Intensity Interval Training), dem Intervalltraining für alle Dr. Martina Braun (DTB-/DOSB-Ausbilderin, B-/A-Lizenz Group Fitness Instructor DFAV e.V.)
10.30 – 11.00	Coffee & Snacks
11.00 – 12.15	MUSCLE ein kreatives Kraft- und Functional Training mit Übungen mit dem Rubber Band, das den ganzen Körper spürbar fordert Lisa Hillringhaus (C-Lizenz Turnen, Fitness und Gesundheit BLSV e.V.)
12.15 – 13.45	Lunch Break
13.45 – 15.00	DANCE einfache Bewegungen und tänzerische Schritte mit motivierender, toller Musik im Circle-, Line- und Fitnessdanceformat für alle Altersstufen Ruth Schmid (Sportlehrerin)
15.00 – 15.30	Coffee & Cake
15.30 – 16.30	CORE ein Training für die Rumpfmuskulatur mit Übungen zur Steigerung der Körperstabilisation sowie der Beweglichkeit und der Koordination Dr. Martina Braun (DTB-/DOSB-Ausbilderin, B-/A-Lizenz Group Fitness Instructor DFAV e.V.)
16.30 – 16.45	Cooling Down
16.45 – 17.00	Closing Down