



Kreisturnverband Stormarn e.V.

Verband für Leistungs-, Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport im Kreis Stormarn

---

## **Fitness im Erwachsenenbereich**

### **Aerobic - Back to the roots (8 LE)**

Nach wie vor fasziniert Aerobic! So viele Trends, die auf Basis dieser Sportart in den vergangenen Jahren multipliziert wurden. Immer wieder neue Namen mit verschiedenen Stilrichtungen. Alle haben eins gemeinsam – sich mit Begeisterung auf Musik zu bewegen.

Aerobic hat sich seit Jahren als Stundenformat mit abwechslungsreicher Musik etabliert und kann auch hervorragend in kleineren Sequenzen in jegliche Fitness-Stunde integriert werden.

In diesem Tagesspecial möchten wir Euch zurückführen zu den Basics der Aerobic.

Es erwarten Euch einfache Grundsritte, mit guter Technik erlernt, sinnvoll miteinander verbunden, abwechslungsreich unterrichtet mit toller Musik.

#### **Inhalte**

- Aerobic-Basics – Grundsritte inkl. Techniktraining
- Einfache Choreos sowohl für das Warm Up als auch den Cardio-Teil
- 8er / 16er / 32er – Charts, Latin, House, 80er-Musik
- Abgestuftes Cardio-Training

*Diese Fortbildung wird zur Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit.DTB und der ÜL-Lizenzen mit 8 LE anerkannt.*

Termin: Samstag, 26. Mai 2018, 10 - 17 Uhr

Ort: Bargteheide, Sporthalle 4 der DBS

Referenten: DTB Akademie vor Ort

Meldeschluss: 28. April 2018