

**2022/2023**

**Turnkreis Stadt Oldenburg-Ammerland**

Fachwartin Aerobic

**NTB** 

NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

TURNKREIS

STADT OLDENBURG-AMMERLAND

Urte Diekhöfer

Tel.: 04402 - 9649757

E-Mail: u.diekhoefer@gmail.com

## **Lehrgangsangebot für den 23. September 2023**

### **Hula-Aerobic**

für ÜbungsleiterInnen im Fachbereich Aerobic/Fitnessstraining  
mit Grundkenntnissen Aerobic

Der Lehrgang bietet in der ersten Hälfte vielfältige Ideen und Einsatzmöglichkeiten des HulaHoop Reifens in der Übungsstunde für Aerobic. Nach einer kurzen Pause widmen wir uns dem zweiten Teil - hier geht es um eine Aerobic Choreographie, die sich auf verschiedene Arten kombinieren, erweitern und verändern lässt. Eine Choreo - viele Einsatzmöglichkeiten. Der Fokus wird hier im Bereich Technik liegen.

**Schwierigkeitsgrad: leicht bis mittelschwer**

<b>Termin:</b>	23. September 2023, 10.00 Uhr - 13.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Rastede, Sportforum des VFL Rastede, Schlosstraße 14
<b>Lehrgangsleitung:</b>	Urte Diekhöfer
<b>Referentin:</b>	Karina Büntemeier
<b>Kosten:</b>	10 € Teilnehmergebühr <b>bar am Lehrgangsort zu entrichten</b>
<b>Anerkennung:</b>	4 LE zur Lizenzverlängerung in der 1. Lizenzstufe und Fachlizenzen Trainer C „Aerobic“ sowie „Fitness und Gesundheit“ und „Gymnastik/Rhythmus/Tanz“

**Anmeldung ab sofort bis 17. September 2023 über das Bildungsportal des NTB**

<https://bildung.ntbwelt.de/veranstaltung.php?id=9C857C8647BB4319A3097FA088DB1B95>

**Eine Wegbeschreibung gibt es mit der Einladung**

Mit sportlichem Gruß

Urte Diekhöfer