

2025



NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

TURNKREIS

STADT OLDENBURG-AMMERLAND

Turnkreis Stadt Oldenburg - Ammerland

Fachwartin Aerobic

Urte Diekhöfer

Tel.: 04402 - 9649757

E-Mail: u.diekhoefer@gmail.com

Lehrgangsangebot für den 08. März 2025

Step Aerobic für Fortgeschrittene

für ÜbungsleiterInnen im Fachbereich Aerobic/Fitnessstraining

Ein zweigeteilter Workshop - in der ersten Hälfte zeigt Sven Kombinationsmöglichkeiten und Inspirationen für anspruchsvolle Step-Choreografien.

Im zweiten Teil führt er mit uns ein Intervalltraining am Step auf Basis von Tabata durch.

Hier ist Power gefragt. ;-)

Schwierigkeitsgrad: anspruchsvoll

Termin:	08. März 2025, 10.00 Uhr - 13.15 Uhr
Ort:	Rastede, Sportforum des VFL Rastede, Schlossstraße 14
Lehrgangsleitung:	Urte Diekhöfer
Referent:	Sven Boehme
Kosten:	10 € Teilnehmergebühr bar am Lehrgangsort zu entrichten
Anerkennung:	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 05. März 2025 über das Bildungsportal des NTB

<https://bildung.ntbwelt.de/veranstaltung.php?id=8E47ECD655A84E7A945912817ECBDDEF>

Eine Wegbeschreibung gibt es mit der Einladung

Mit sportlichem Gruß

Urte Diekhöfer