

2026



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 18. April 2026

Bachata Dance Aerobic

für ÜbungsleiterInnen im Fachbereich Aerobic/Fitnessstraining

In diesem Workshop lernen wir von und mit Referent Emin Kuruoglu, wie wir mit fließenden Bewegungen und Drehungen unsere verschiedenen Muskelgruppen beanspruchen und stärken. Besonders die Bein-, Hüft- und Rumpfmuskulatur profitiert von den rhythmischen Bewegungen. Bachata kombiniert einen leidenschaftlichen Tanzstil mit einem effektiven Ganzkörpertraining, wodurch wir unsere Übungsstunden erweitern können. Bachata gilt dabei als die etwas langsamere Variante der Latin Dance Aerobic und ermöglicht damit einen guten Einstieg in die Thematik. Ein Schwerpunkt des Lehrgangs wird die Erarbeitung verschiedener Choreografien sein.

Schwierigkeitsgrad: leicht bis mittelschwer

Termin:	18. April 2026, 9.30 Uhr - 13.30 Uhr
Ort:	Rastede, Sporthalle Wilhelmstraße
Lehrgangsleitung:	Urte Diekhöfer
Referent:	Emin Kuruoglu
Kosten:	10 € Teilnehmergebühr bar am Lehrgangsort zu entrichten
Anerkennung:	5 LE zur Lizenzverlängerung in der 1. Lizenzstufe und Fachlizenzen Trainer C „Aerobic“ sowie „Fitness und Gesundheit“ und „Gymnastik/Rhythmus/Tanz“

Anmeldung ab sofort bis 13. April 2026 über das Bildungsportal des NTB

<https://bildung.ntbwelt.de/veranstaltung.php?id=A4B767CAE28C4D7BBBDCBBA3F29845CC>

Eine Wegbeschreibung gibt es mit der Einladung

Mit sportlichem Gruß

Urte Diekhöfer