

EINLADUNG zum AEROBIC- LEHRGANG

am Samstag, 12. Mai 2012
in Wendelstein

Turngau Mittelfranken - Süd



- Ort:** 90530 Wendelstein, Schulturnhalle, Am Schießhaus 1
Ausrichter: TSV Wendelstein, Abteilung Turnen
Zeit: ab 8.30 Uhr Anmeldung, Beginn 9.00 Uhr, Ende ca. 15.00 Uhr
Teilnehmer: VereinsübungsleiterInnen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!
Gebühr: **12,00 EURO**
Bestätigung: Es erfolgt nur Absage bei Überbelegung!
Anmeldung: Schriftlich bis 05.05.2012 an:
Meldeadresse: Ingrid Küttinger, Weißenburger Str. 7, 91177 Thalmässing,
 Tel. 09173/14 64, FAX 09173/14 64
 Die Anmeldungen bitte mit dem Meldeblatt des Turngaues Schwabach
 (www.turngau-schwabach.de/Formulare)
 Außerdem muss sie vom Vereinsvorsitzenden unterschrieben sein und wird erst
 zusammen mit der Unterzeichnung der Einzugsermächtigung gültig.

Anmeldeschluss
05.05.2012

- Verpflegung:** Bietet der TSV Wendelstein. (Kaffee, Kuchen, Getränke, Essen).
Mitzubringen: Matte, Step-Brett (Bitte bei der Anmeldung angeben).

Referent: **GERHARD ELLINGER**, Eckersmühlen

Zeitplan

9.00

STEP & STYLE

-
10.30

Einfache Step-Choreographien mit/ohne Xco und Bodystyling mit dem Step.

11.00

SLIDING

-
12.30

Pads verhelfen zu einem fließenden, kraftvollen Bodyworkout, die geschmeidigen Bewegungen im geschlossenen Muskelsystem verbessern die Körperstabilisation.

12.30 – 13.30 Uhr

PAUSE

13.30

ZUMBA

-
15.00

Inspiriertes, dynamisches und effektives Tanz-Fitnesstraining mit lateinamerikanischer und internationaler Musik. Begleitende Rhythmen und Bewegungsabläufe wie Merenque, Salsa, Cumbia, Samba, Reggaeton usw. verändert die Stunde zur Party-Atmosphäre.