

Ausschreibung

- Thema:** **Von Tanz bis Beckenboden
(Lizenzverlängerung*) von 5 UE möglich)**
- Termin:** Sonntag, **23. Oktober 2022**
- Ort:** Stadionturnhalle, Bahnhofstraße 40, 87616 Marktoberdorf
- Zeit:** **08:30 – 09:00 Uhr** (Organisatorisches)
09:00 – 13:30 Uhr (2 UE Salsation, 3 UE Beckenboden und Entspannung)
- Referentinnen:** **Jana Palazzolo** – Salsation™
Angela Götz – Beckenboden und Entspannung
- Zielgruppe:** Für Helferinnen und Helfer, Sportleiterinnen und Sportleiter, Trainerinnen und Trainer, Übungsleiterinnen und Übungsleiter, die im Verein mit den entsprechenden Gruppen trainieren
- Teilnehmerzahl:** mindestens 15, maximal 20
- Die Anmeldung für die Fortbildungsmaßnahme wird bestätigt!**
- Teilnehmergebühr:** BTV-Mitgliedsvereine **30,- €**, Sonstige* **45,- €**
Die Gebühr ist am Lehrgangstag zu entrichten!
- Anmeldung an:** Tanja Thier, Schlossbergstraße 24, 87616 Bertoldshofen
Tel.: 0162-8888405, E-Mail: tanja-kollmann@gmx.de
- Die Anmeldung kann telefonisch, schriftlich, per E-Mail oder WhatsApp erfolgen.**
- Meldeschluss:** Montag, **10. Oktober 2022**
- Meldeangaben:** **Name, Vorname, Verein, Anschrift, Telefonnummer, E-Mail-Adresse**
(Diese Angaben sind unbedingt erforderlich!)

Inhalt:

Im ersten Teil werdet ihr einen Einblick über das neue Tanzfitness-Programm Salsation™ Fitness kennenlernen. Es ist ein Dance Workout, welches funktionale Körperbewegungen mit Tanzschritten verbindet. Salsation™ wurde aus den beiden Worten Salsa und Sensation gebildet. Salsa steht dabei nicht für den Tanzstil, sondern bezieht sich auf die scharfe Sauce, die gern für Dips verwendet wird und so lecker schmeckt. Auf der anderen Seite drückt Salsa die Lebensfreude beim Tanzen aus. Das Dance Workout vereint verschiedene Kulturen, Rhythmen, Tanzstile und Fitnessbewegungen in sich, die zusammen eine Einheit bilden. Der Schwerpunkt liegt auf der Musik, der Arbeitsweise des Körpers und Ausdruckstanz.

Die Tanzabläufe werden auf die funktionalen Körperbewegungen abgestimmt, mit dem Ziel alle Bereiche des Körpers zu trainieren. Die Teilnehmer profitieren bei Salsation™ von einer Verbesserung ihrer Ausdauer und Mobilität. Die Zielgruppe ist Jugendliche und Erwachsene jeden Alters, die Spaß an der Bewegung haben und sich körperlich verbessern wollen.

Im zweiten Teil werdet ihr tolle Übungen für die Beckenboden-Gymnastik bekommen und zum Abschluss werdet ihr tolle Entspannungsübungen kennenlernen, wie ihr eure Teilnehmer in die Absolute Entspannung bringt.

Sonstiges: **Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen!**

) Zur Lizenzverlängerung werden **5 Unterrichtseinheiten angerechnet für:*

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit)

Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere und Profil Kinder/Jugendliche

Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit

***Für Nicht-Vereinsmitglieder (= Nicht-Mitglied in einem Sportverein des Bayerischen Landes-Sportverbandes, kurz BLSV) besteht während der Fortbildungen des BTV kein Versicherungsschutz über die ARAG-Sportversicherung!**

Anmeldung:

bitte bis spätestens **10.10.2022** senden an:

E-Mail: tanja-kollmann@gmx.de

Frau
Tanja Thier
Schlossbergstraße 24
87616 Bertoldshofen

Name, Vorname: _____

Verein: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Hiermit melde ich mich wie folgt an:

Bitte Zutreffendes ankreuzen:

Gebühr: BTV-Mitglieder **30,- €** Sonstige* **45,- €**

***Für Nicht-Vereinsmitglieder (= Nicht-Mitglied in einem Sportverein des Bayerischen Landes-Sportverbandes, kurz BLSV) besteht während der Fortbildungen des BTV kein Versicherungsschutz über die ARAG-Sportversicherung!**

Ort, Datum

Unterschrift