

### **Teil 1: Aerobic - immer wieder spannend**

Am Vormittag machen wir Aerobic!

Und wie Ihr die Teilnehmer\*innen ohne hohen Choreographie-Anspruch mit Spaß zum Schwitzen bringt.

Methodische Arbeitsweisen ohne Endprodukt bieten eine hohe Vielfalt und Highlights die mit der Musik spielen, würzen das Stundenbild.

So bleibt es immer spannend!

### **Teil 2: Übungen differenziert leveln - für alle!**

Am Nachmittag dreht sich alles ums Leveling! Übungen auf Teilnehmer\*innen mit Einschränkungen und unterschiedlichen Trainingsniveaus anzupassen, ist ein wichtiges Handwerkszeug für jede/n Trainer\*in. Wir nehmen Übungen auseinander, um sie dann in alle Richtungen differenzieren zu können. Aus einer Übung entstehen im Handumdrehen zehn verschiedene! Diese Veränderungen wirken sich natürlich verändernd auf die Belastungsstrukturen aus, auch daraufhin werden wir die Übungsvarianten untersuchen.

Zudem wird es darum gehen, wie man die gleichen Muskelgruppen auf verschiedene Weise, mit verschiedenen Übungen, trainieren kann, um auf jegliche Einschränkungen der Teilnehmer\*innen reagieren zu können – damit sich jeder in Eurem Kurs gut aufgehoben fühlt!

*Diese Fortbildung wird zur Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit.DTB und der ÜL-Lizenzen mit 8 LE anerkannt.*

**Termin:** Samstag, 05.09. 2020, 10 - 17 Uhr

**Ort:** Elmenhorst, Sporthalle im MZH

**Referenten:** Diana Clar, Hamburg

**Meldeschluss:** 22.09.2020

**Meldungen:** [info@ktv-stormarn.de](mailto:info@ktv-stormarn.de)

oder KTV Stormarn Geschäftsstelle, Ulmenweg 5, 23869 Elmenhorst