

Rundbrief 10_2024

19.04.2024

Übungsleiter-Fortbildung „Allround-Fitness“

Thema am 1. Tag: **Pilates, Faszio und Hula**

Pilates...das sanfte und effektive Ganzkörpertraining für jeden!
FASZIO® setzt aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse in Bewegung um. Trainiere abwechslungsreich und mehrdimensional und erlebe mit viel Vitalität und Trainingsvielfalt deine natürliche Bewegungsfreude.
Hula rundet das Programm ab.

Thema am 2. Tag: **Parkour und Line Dance**

Parkour sind Fortbewegungsübungen mit Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht - für Kinder bis Erwachsene. Elemente des Kurses sind z.B. Grundlagen Bodenturnen (Rollen, Räder,..), weite und präzise Sprünge durch Techniken verbessern, Methoden um Hindernisse zu überwinden, sicher landen und Koordinations-/Geschicklichkeitsübungen.
Line Dance rundet das Programm ab.

Termin: Teil 1: Samstag, 09. November 2024, 09:00 - 15:30 Uhr

Teil 2: Sonntag, 10. November 2024, 09:00 - 15:30 Uhr

Ort: Turnhalle der Hildegardis-Schule, Klinikstr. 1, 44791 Bochum

Referenten: ERT-Team

Anmeldung: Margarete Steinbach, Tel: 02305 - 62163
Email: vorstand-stellv-2@ert-online.de

Kosten: 25,- € pro Tag für Teilnehmer aus Mitgliedsvereinen,
ansonsten 50,- € pro Tag.

Die Kosten sind mit der Anmeldung auf das Konto des ERT einzuzahlen.

Hinweis: Jeder Lehrgangstag wird mit 8 LE ÜL-C anerkannt. Zur Lizenzverlängerung ÜL-C sind beim WTB mindestens 15 anerkannte LE erforderlich, d.h. mit der Teilnahme an beiden Terminen ist die Voraussetzung zur Lizenzverlängerung erfüllt.

Die Termine können sowohl einzeln als auch gesamt gebucht werden.
Die Inhalte der einzelnen Termine sind selbständige Einheiten und bauen nicht aufeinander auf. -Änderungen vorbehalten-

Anna-Maria Van den Meulenhof
Vorsitzende

Margarete Steinbach
stellv. Vorsitzende

Stefan Kuprat
Sportliche Leitung

Sparkasse Bochum
DE85 4305 0001 0041 3000 96
WELADED1BOC
Steuernummer: 350/5704/6519

Verbandsvorsitzende:
Anna-Maria Van den Meulenhof
Ulrichstr.19 ● 44866 Bochum
☎ 02327 / 23251