

23. April 2025

Rundbrief 12_2025

Übungsleiter-Fortbildung „Allround-Fitness“

Thema am 1. Tag: **Pilates und Faszio®**

Pilates und Faszio® helfen muskuläre Dysbalancen auszugleichen, Verletzungen zu vermeiden und fördern eine natürliche und aufrechte Haltung. Aus den Erkenntnissen des Faszio® Trainings lernst du, abwechslungsreich und mehrdimensional zu trainieren, um alltäglichen Abläufen und unvorhergesehenen Anforderungen reibungslos und vital gewachsen zu sein.

Thema am 2. Tag: **Aerobic kennt kein Alter**

Hier lernst du, auf verschiedenen levels Aerobic in deiner Stunde einzusetzen, mal als warm up, mal als Hauptteil. Die Grundschritte werden in verschiedenen Choreografien eingeübt und kombiniert, mal als easy Aerobic, mal als Country style.

Termin: 1. Tag: Samstag, 29. November 2025, 09:00 - 15:30 Uhr

2. Tag: Sonntag, 30. November 2025, 09:00 - 15:30 Uhr

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

Referentinnen: 1. Tag: Sandra Kerger

2. Tag: Michaela Reimann

Anmeldung: Margarete Steinbach, Tel: 02305/62163

Email: vorstand-stellv-2@ert-online.de

Kosten: 25,00 € pro Tag für Teilnehmer aus Mitgliedsvereinen, ansonsten 50,00 € pro Tag.

Die Kosten sind auf das Konto des ERT einzuzahlen, sobald die Anmeldung bestätigt wurde.

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.

Anna-Maria Van den Meulenhof
Vorsitzende

Margarete Steinbach
2. stell. Vorsitzende

Stefan Kuprat
Sportliche Leitung