



Turngau Kinzig
im hessischen Turnverband

HTV AUSBILDUNG - Fachmodul (22011301)

Trainer-C Breitensport Fitness-Aerobic (E-Learning)

Aerobic und Step-Aerobic haben sich in den vergangenen Jahrzehnten als eine weit verbreitete Freizeitsportart im Verein etabliert und sich zu einem präventiven, gesundheitsförderlichen Sportangebot weiterentwickelt. Fitness-Aerobic ist ein Allrounder, die mit Herz-Kreislauf-, Kraftausdauer-, und Koordinationstraining mit Musik die Teilnehmer fordert und zugleich motivieren soll.

Ziel der Ausbildung ist es, ein effektives Training gestalten zu können. Die Ausbildung bildet Trainer qualifiziert aus, die im Verein tätig werden wollen und alle Facetten der Fitness-Aerobic kompetent unterrichten möchten. Neben theoretischem Hintergrundwissen wird besonderer Wert auf die praktische Ausbildung gelegt. Hier lernen die Teilnehmer Aufbau und Planung von Stunden mit unterschiedlichen Phasen, Choreografie, Einüben in der Cueing-Technik, Workout und noch vieles mehr. Dabei basieren die Ausbildungsinhalte auf sportmedizinischen, trainingswissenschaftlichen sowie pädagogischen Grundlagen. Aspekte der Musiklehre, des Techniktrainings sowie der Schulung des Haltungsaufbaus werden gemeinsam erarbeitet. Die Teilnehmer bekommen einen Einblick in die sportartspezifischen Wettbewerbs- und Showangebote sowie weitere Stundenprofile wie Bodyworkout, die ein Fitness-Aerobic-Trainer anbieten kann. Dabei werden neue Trends wie Salsa-Aerobic und $\frac{3}{4}$ -Takt aufgegriffen.

Ca. 8-10 Lerneinheiten werden über eine E-Learningplattform abgedeckt, die angegebenen Termine sind Präsenztermine.

Bitte die Teilnahmevoraussetzungen (www.htv-online.de/bildung/ausbildung-1-lizenzstufe/fachmodul/) beachten.

Termine: 08.-09.10.2022 / 22.-23.10.22 / 12.-13.11.22 / 19.-20.11.22 / 10.12.22 / 14.01.23 LEK

Ausbildung: 1. Lizenzstufe / Fachmodul Aerobic

Ort: 36396 Steinau an der Straße / Schlossstraße 22 / Halle am Schloss

Referent: HTV- Lehr-Team

Gebühr: 200 - 250 €

Frühbuche bis 08.06.2022

Anmeldung: HTV Portal – Bildung – Fachmodul

Link: www.htv-online.de/bildung/ausbildung-1-lizenzstufe/fachmodul/

Anmeldebeginn: 15.10.2021 **Anmeldeschluss:** 10.09.2022 **Nachmeldefrist:** 12.09.2022