DTB – Akademie

Turngau Kinzig
im hessischen Turnverband

Drums Alive® Fitness-Mix

Fitness-Mix Instructor-Training für Trainer*- und Übungsleiter*innen aus dem Fitnessbereich!

Das Drums Alive® Fitness-Mix Instructor-Training beinhaltet Einheiten aus Powerbeats, Functional Training, Circuit-Training sowie Drumbata/Intervall. Diese ungewöhnliche Kombination ist begeisternd und baut Stress ab. Es ist ein schweißtreibendes und kraftvolles Workout für Alle, die Power lieben.

Erleben Sie zunächst eine Einheit Fit Clixx. Es ist ein powergeladenes Workout nur mit Drumsticks. Anschließend gibt es eine vielseitige und abwechslungsreiche Power Beats-Stunde. Ein Drums Alive® Stundenmodell, in dem Sie eine Reise durch eventuell bekannte Bewegungskombinationen erleben. Abschließend erhalten Sie einen Einblick in verschiedene Intervall Methode. Ob Drumbata mit einer Intervalleinteilung von 20 Sekunden Belastung, gefolgt von 10 Sek. Pause und 8 Intervallen, oder ein HIIT-Training mit Abfolgen von z. B. 45 Sek. Belastung und 15 Sek. Pause – jede Möglichkeit führen Sie aus Ihrer Komfortzone heraus.Jede der Einheiten wird je nach Abschluss detailliert besprochen

Termin:	**28. September 2024**
Teilnehmer:	Übungsleiter*-, Trainer*innen und Sportfachkräfte
Voraussetzungen:	keine - empfohlen wird die Ausbildung Drums Alive®-Instructor o. ÜL- /TR-Ausbildung Aerobic, Step-Aerobic o. Groupfitness als Grundlage. Aufgrund der Vielfalt des Programms ist eine Teilnahme ausnahmsweise ohne sportfachliche Grundausbildung möglich
Abschluss:	Teilnahmebescheinigung
Verlängerung von:	ÜL-Lizenz C + B / sowie zur Verlängerung eines entsprechenden DTB-Akademie Zertifikates anerkannt
Weiterbildungsumfang:	8 Lerneinheiten (0,2 ECTS)
Referent/in	DTB Referentin Alexandra Lauter
Ort:	36396 Steinau an der Straße / Halle am Schloss / Schlossstraße 22
Gebühren:	125,- € regulärer Preis 95,- € GYMCARD-Preis ohne Verpflegung, Bestellung möglich / ohne Übernachtung, auf Anfrage möglich
Frühbucher-Rabatt:	5,- € bei Anmeldungen bis zum 28.02.2024
Anmeldeschluss:	03.09.2024
Information:	DTB-AKADEMIE HESSEN DTB-Akademie-Team Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt am Main Tel.: 069 / 678 01-189/134 / Fax: 069 / 678 01-179 E-Mail: dtb-akademie@dtb-online.de
Anmeldung & Information	über die Homepage des TG-Kinzig https://www.tg-kinzig.de/ausbildung-und-fortbildung/
oder direkt über das / die	
DTB-Gymnet:	https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=58836
DTB-Akademie:	https://www.dtb-akademie.de/dtb/ausbildung-groupfitness/fort-und-weiterbildungen-groupfitness-aerobic/fortbildungen-groupfitness
Informationen:	Ursula Steinau, Ahornweg 27, 36381 Schlüchtern
vor Ort:	Tel.: 06661 6871 / E-Mail: TG-Kinzig.usteinau@gmx.de (nur Info - keine Anmeldung)