

FiT⁴ im ETG

**„Fitness & Dance
mit Kai Bollinger“**

Samstag, 25. März 2023

Bad Rappenau

Beschreibung

Die Fortbildung wird mit 8 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt.

Inhalte:	
Ein Tagesworkshop gefüllt mit vielen vielen Ideen:	
• Modul 1: <i>Towel-Workout® by Kai Bollinger</i> - mit einem Handtuch zur Wunschfigur. Schnapp dir ein Handtuch und los geht's mit dem brandaktuellen Konzept von Kai. Für ein effektives Training benötigen wir keine teure Ausstattung. Das Towel-workout® ist eine tolle Möglichkeit uns fit zu halten, Kraft und Stabilität aufzubauen und unser Wohlbefinden zu steigern. • Modul 2: <i>Aerobic Fatburner</i> - Back to Basic. Klassisches Aerobic mit gleichbleibender Ausdauerbelastung. Umsetzbar für JEDERMANN/-FRAU. • Modul 3: <i>¾ Wellfit workout</i> - eine 3/4 Wellfit workout Stunde mit Intervallen aus Kraft- und Cardioelementen zu den Klängen der 3/4 Musik. Fließende Übergänge, Balance und dynamische Kräftigungsübungen sind der Erfolg dieser außergewöhnlichen Trainingsstunde. • Modul 4: <i>LATIN STYLE</i> - Latino-Rhythm, schnelle Moves aus dem Bereich Latin, Salsa werden Step by Step zur heißen SOLO Tanznummer	
Zeitplan: 9.00 Uhr	Begrüßung
9.15 – 10.45 Uhr	Towel-Workout® – mit einem Handtuch zur Wunschfigur
11.00 – 12.30 Uhr	Aerobic Fatburner – back to basic
12.30 – 13.30 Uhr	Mittagspause
13.30 – 15.00 Uhr	¾ Wellfit workout – fließend kräftigen
15.15 – 16.45 Uhr	LATIN STYLE – bewege dich zu schnellen Moves
16.45 Uhr	Abschluss



Referent: Kai Bollinger

Kai Bollinger ist internationaler Dozent und Ausbilder, Group-Fitness Manager, Rehasport Mannager, Chroeograf, Tänzer und Regisseur diverser Shows.

**Anmeldung:**

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Schriftliche Anmeldungen bitte bis Mittwoch, **15. März 2023** mit beiliegendem Anmeldebogen oder auf der Homepage www.elsenzturngau.de herunter zu laden.

Teilnehmergebühr:

Die Teilnehmergebühr (jeweils Lastschriftverfahren) beträgt pro Anmeldungen 35,-€.