

Step Aerobic

Voraussetzungen

Die Ausbildung ist sehr praxisorientiert.

Eine abgeschlossene B-Lizenz, mindestens aber Kenntnisse der Grundtechniken und Grundschrte sind Voraussetzung, um die Informationen dieses Workshops komplett zu erfassen. Spezielle Step-Kenntnisse sind nicht erforderlich, ideal wäre jedoch eine absolvierte „Learn To Step“ Ausbildung.

Beschreibung

Inhalte der Ausbildung:

Der Grundgedanke von Step Aerobic soll wieder in das Bewusstsein der Trainer geholt werden: Kontinuierliches Ausdauertraining und ein zielorientiertes Workout stehen im Vordergrund, sollen die Teilnehmer zu einem spürbaren Trainingserlebnis führen.

Es werden zwei Stundenbilder gezeigt - eine ursprüngliche Step Aerobic „classic“ und eine Step Circle Stunde. Im ersten Stundenbild werden Grundschrte und Schrittfamilien klassifiziert, einfache Add-On Aufbaumethoden vermittelt und die Unterschiede von athletischen und tänzerischen Elementen aufgezeigt.

Im zweiten zeigen wir den Wechsel zwischen Cardio Training (intensiven Belastungen) und funktionellen Workout Elementen.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 175.- zzgl. 19% MwSt.

Presenter



Daniela Albrecht

Termin(e)

in in Deutschland

STAE19 - 1 **Step Aerobic**

24.03.2019 in Freising / München / aktivHaus

STAE19 - 2 **Step Aerobic**

07.07.2019 in Kirchheim/Teck / Stuttgart / SLsports

STAE19 - 3 **Step Aerobic**

13.10.2019 in Fürth / Nürnberg / Sportpark Nordwest

in in Österreich

STAE19 - 4 **Step Aerobic**

16.06.2019 in Wels / Linz / Pyramide