

FÜR ÜBUNGSLEITER UND ALLE INTERESSIERTEN

BTB-FIT UND GESUND

MODERN-LINE-DANCE+WORKSHOPS

Termin:	Samstag/Sonntag, 21./22.09.2024
Zeitplan:	09.00 Uhr – 16.15 Uhr
Ort:	Samstag: Hegau-Halle, Jahnstraße 36, 78234 Engen, Sonntag: Hohenhewenhalle, Wettestraße 21, 78234 Engen-Welschingen,
Ausrichter:	TV Engen, TG Welschingen
Lizenzverlängerung:	Anerkannt für 1. und 2. Lizenzstufe Für die Lizenzverlängerung müssen 4 Work- shops an einem Tag absolviert werden (8 LE) Einzelne Workshops können bescheinigt werden, gelten dann aber nicht zur Lizenzver- längerung.
Referenten:	Anja Huber, Barbara Shaghaghi, Andrea Böhm
Teilnehmer:	begrenzte Teilnehmerzahl
Meldeschluss:	Sonntag, 08.09.2024
Anmeldung:	Formular auf www.hbtg.de/events
Kosten:	40,- € für den ganzen Tag 80,- € pro Tag für Nichtmitglieder
Verantwortlich:	BTB-Regional im HBTG

SAMSTAG, 21.9.2024 IN ENGEN
ANMELDUNG ÜBER HOMEPAGE HBTG

MODERN-LINE-DANCE

Zeitplan: 9:00 – ca. 16.30 Uhr

Mittagspause: ca. 12:15 – 13:00 Uhr

Workshopinhalt:

In diesem Tagesworkshop werden einfache Tänze aus dem Modern Line Dance vorgestellt und erarbeitet.

Dabei wird auf verschiedene Musikrichtungen wie Funky, Rumba, Tango, etc. getanzt. Ebenso gibt es Infos zum Aufbau von Line Dance Choreografien und einige Grundschrirte aus dem Line Dance werden vorgestellt. Weitere Informationen gibt es zu den Line Dance Plattformen im Internet, wo man neue Line Dance Choreografien mit den Tanzbeschreibungen findet.



SONNTAG, 22.9.2024 IN WELSCHINGEN

LEHRGANG L-244330, ANMELDUNG ÜBER GYMNÉT

FITNESS-TRAMPOLIN-WORKOUT

Beginn: 9:15 Uhr

Ende: 12:15 Uhr

Mittagspause: 12:15 – 13:00 Uhr

Workshopinhalt:

Trampolin-Fitness stärkt die Rumpfmuskulatur und verbessert die Ausdauer. Der Kurs zeigt, welche Möglichkeiten es gibt, die Trampoline im Verein einzubinden und mit Beispielen, wie das Training für unterschiedliche Gruppen von Fitness-Enthusiasten bis zu den Senioren genutzt werden kann.

Stretching nach dem Faszien-Code

Beginn: 13:00 Uhr

Ende: 16:00 Uhr

Workshopinhalt:

Elfe oder Wikinger?

Die Genetik unseres Bindegewebes bestimmt, welche Stärken und Schwachstellen wir haben und welche Trainingsform für uns am besten geeignet ist. Daraus ergibt sich für jeden unterschiedlicher Trainingsbedarf. Diese Art des Faszientrainings geht gezielt auf individuelle Bedürfnisse ein.