

Übungsleiterfortbildung Freizeit- und Gesundheitssport

- Thema:** Inspiration Day
- Termin:** **Samstag, 14. November 2026**
- Uhrzeit + Ort:** **09:30 bis 17:00 Uhr** in der Turngemeinde Schwalbach 1887 e.V.
Jahnstraße 8, 65824 Schwalbach
- Zielgruppe:** Übungsleiter/Trainer und Interessierte, die neue Ideen für choreografische Kurse suchen
- Leitung:** Michaela Schmidt, Turngau Main-Taunus
- Referent/in:** Sarah Rose, Fitnesspresenterin für Dance, Step & Workout, POUND Tour Crew Team, Dance Yoga Ausbilderin
- Inhalt:** Du liebst Musik und choreografische Fitnesskonzepte?
Dann ist das hier dein Tag!
Wir starten mit *POUND® - Rockout Workout.*
Achtung: es wird laut, rockig und unvergesslich. Was man sonst nur über ein Konzerterlebnis sagt, bringen wir heute in die Turnhalle. Mit Hilfe von Drumsticks wirst du selbst zum Musiker und entdeckst womöglich auch den Rockstar in dir.
Weiter geht's mit *Step 1 for 2*. Hier zaubern wir eine Step Aerobic Choreo zu zweit auf ein Brett. Super Spaßig, kurzweilig und bestimmt auch ein bisschen herausfordernd.
Nach der Mittagspause bleiben wir noch ein bisschen bei der Aerobic und meistern eine moderne, asymmetrische *Dance-Aerobic* Choreo, bei der natürlich ein passendes Finale nicht fehlen darf.
Beim *Dance Yoga* lassen wir den Tag ruhig und vielleicht ja sogar ein bisschen emotional ausklingen. Hier verschmelzen allgemein bekannte Yoga Elemente mit leichten tänzerischen Schrittfolgen.
- Kosten:** 60 € für aktive Übungsleiter/Trainer 5,-€ Rabatt bei Meldung bis 31.03.2026
85 € für alle sonstigen Teilnehmer 5,-€ Rabatt bei Meldung bis 31.03.2026
- IBAN: DE37 5019 0000 0000 3571 03
Verwendungszweck: InDa 14112026
- Die Teilnahmegebühr ist zahlbar direkt nach Erhalt einer Anmeldebestätigung auf o.g. Konto des Turngau Main-Taunus
- Anmeldung:** Ausschließlich per E-Mail an m.schmidt@turngau-maintaunus.de
bis 01.September 2026
- Ein kostenfreier Rücktritt von der Veranstaltung ist bis 14.August 2026 möglich; danach nur, wenn ein Ersatz-Teilnehmer gefunden wird.
Mindestteilnehmerzahl 15 jedoch maximal 25 Teilnehmer.
- Bemerkungen:** Diese Maßnahme wird von den meisten Verbänden mit 8 Lerneinheiten zur Lizenzverlängerung für die 1. Und 2. Lizenzstufe anerkannt.