

# Lehrgang – Freizeit und Gesundheitssport

## Fortbildung: DTB Trend-Tour 2012 KANTAERA® und HOOPin®

Veranstaltungs-Nr. 12-12

<b>Datum:</b>	Sonntag, 18. November 2012	
<b>Ort:</b>	Bad Arolsen, Sporthalle Kaulbachschule	
<b>Zeit:</b>	10:00 Uhr bis 16:30 Uhr	
<b>Referent:</b>	DTB	
<b>Lehrgangsgebühr:</b>	Mitglieder mit Gymcard	31,00 €
	Mitglieder im HTV	36,00 €
	Nichtmitglieder im HTV	40,00 €
<b>Teilnehmer:</b>	Übungsleiter, Übungsleiterassistenten und Interessierte	
<b>Lizenzverlängerung:</b>	Ja – 1. Lizenzstufe, 8 UE	
<b>Mitzubringen sind:</b>	Sportkleidung, Verpflegung, Gymnastikmatte	
<b>Anmeldung bis bei:</b>	08. November 2012 Marion Agel-Knippschild Sandweg 6, 34497 Korbach kipperschild@waldeck-turngau.de	
<b>Inhalte:</b>	<p><b>KANTAERA®</b> ist ein Cardio-Workout, das einfache Kampfkunstelemente mit Aerobic-Elementen verknüpft und so ein wirkungsvolles Herz-Kreislauf-Training ermöglicht.</p> <p><b>HOOPin®</b> vermittelt die Grundtechniken des Hoopings – Schwingen des Hula-Hoops um die Taille, Hüfte, um den Körper herum. Ein effizientes Intervall- und Koordinationstraining mit Workout- und Aerobic-Elementen.</p> <p><b>Auch für Anfänger geeignet!!!</b></p>	