



Österreichischer
Fachverband
für Turnen

oeft.at

Austrian Gymnastics Federation
A-1040 Wien, Schwarzenbergplatz 10
Tel. +431 505 51 79, Fax 505 51 79-20
office@oeft.at ■ <http://www.oeft.at>

**Ausschreibung
und Einladung zum**

Übungsleiterkurs Aerobic VorturnerIn

Linz, 7. bis 9. Dezember 2007 | **ÖFT-Kurs Nr. 58870**

Termin + Ort: Freitag, 7. Dezember 2007 bis Sonntag, 9. Dezember 2007
OÖ Landessportschule, Auf der Gugl 30, 4040 Linz

**DI Elisabeth
Philippi:** Staatlich geprüfte Lehrwartin Aerobic
Staatlich geprüfte Lehrwartin Fitness
EM-Teilnehmerin Rhythmische Gymnastik
EM- und WM-Teilnehmerin Sportaerobic

Gerhard Draxler: IFA – lizenzierter Tae Bo Trainer
Kampfsportler Judo und Kung Fu

Nicole Eigner: Tänzerin und Choreografin
Ausbildung Broadway Dance Center NY.
Engagements: Rocky Horror Show, Crazy for you, West Side
Story, Die lustige Witwe (Landestheater Linz), Guys and
Dolls (US-Tour), Elisabeth (Japan-Tour)
Choreographie: Die verkaufte Braut, Faust, Die Zauberflöte,
Carmen (Landestheater Linz),
Stage (Fiftysix Company)
<http://nicole.eigner.tv/index.html>



Turnen ■ Gymnastik ■ Trampolin ■ Akrobatik ■ Aerobic
Service für Spitzensport und alle Turnvereine in Österreich



Mag. Nikolay Hadzhiev: Nationaltrainer Sportaerobic
EM- und WM Teilnehmer Sportaerobic und Sportakrobatik

Mag. Helga Hocheneder: Staatlich geprüfte Lehrwartin Aerobic
Langjährige Unterrichtstätigkeit in Step, Pilates,
Wirbelsäule, Stretching und Kräftigung

Mag. Christina Philippi: Staatlich geprüfte Lehrwartin Aerobic
Bundesfachwartin Sportaerobic
Staatlich geprüfte Lehrwartin Aerobic
EM- und WM Teilnehmerin Rhythmische Gymnastik und
Sportaerobic
International geprüfte Kampfrichterin



Turnen ■ Gymnastik ■ Trampolin ■ Akrobatik ■ Aerobic
Service für Spitzensport und alle Turnvereine in Österreich



**Stundenplan
(Änderungen
vorbehalten):**

	Zeit	Ausbildungsinhalt
F R E I T A G	15:00 - 15:15	Begrüßung und Organisatorisches
	15:15 - 16:00	Einführung in die Aerobic: Herkunft, Basisschritte, Aerobicarten, Musiklehre, Choreografielehre
	16:15 - 17:50	Praxis: Warm Up, Aerobicsschritte und Technikschiung, Cueing
	18:00 - 18:50	Dancerobics
	19:00 - 19:50	Hip Hop
S A M S T A G	09:00 - 10:30	Sportphysiologie und Anatomie, Muskelgruppen
	10:40 - 12:00	Praxis: Kräftigung verschiedener Muskelgruppen, Anweisungen geben, Hilfsmittel zur Kräftigung
	12:00 - 13:00	Mittagspause
	13:00 - 13:50	Step Aerobic Intro
	14:00 - 14:50	Step Aerobic Masterclass
	15:00 - 15:50	Step Aerobic Lehrerschulung
	16:00 - 17:00	Tae Bo Intro
	17:00 - 18:00	Tae Bo Masterclass
S O N N T A G	09:00 - 09:50	Erstellung eines Warm Ups
	10:00 - 10:50	Fatburner
	11:00 - 12:00	Stretch & Relax
	12:00 - 13:00	Mittagspause
	13:00 - 13:50	Amateur Aerobic Contest
	14:00 - 14:50	Sportaerobic
	15:00 - 17:00	Freier Übungsbetrieb
	17:00	Prüfung

