

J a h r e s b e r i c h t 2 0 0 2



Bei meinem durchgeführten Lehrgang im Oktober 02 nahmen 33 Teilnehmer/innen teil.

An diesem Tag bekamen sie einen Einblick in die Grundlagen des Step-Aerobic-Trainings.

Eine Modellstunde wurde mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen erarbeitet.

Der zweite Teil des Lehrgangs befasste sich mit einem effektiven Krafttraining unter Berücksichtigung des Step - Bretts.

Hierbei konnten die Teilnehmer/innen spüren, was ihre Rückenmuskulatur alles leisten kann.

Wichtig:

An alle ÜI die Inhaber alter Zertifikate aus der Kooperation mit der AOK sind.

2003 ist die **letzte Möglichkeit** diese Lizenzen mit einem Special- Lehrgang umschreiben zu lassen. Danach **verfallen alle** Zertifikate aus diesem Bereich.

Ich hoffe für das nächste Jahr auf weitere gute Zusammenarbeit und wünsche ein gesundes 2003