

Der Landesturnverband Mecklenburg-Vorpommern präsentiert die

# 22. AEROBIC CONVENTION

am  
**14. April 2018**  
Güstrow



**(Hendrik Schulz, Hamburg)**

staatl. gepr. Sport- und Gymnastik-  
lehrer, internationaler Presenter sowie  
Dozent im Aerobic und Fitnessbereich



**(Sabine Kullig, Berlin)**

KANTAERA® Presenterin und Ausbilderin

## Ablauf

10.00 Uhr	Begrüßung LTV M-V
10.15 - 11.15 Uhr	Step logical
11.30 - 12.30 Uhr	Disco Party
12.30 - 13.30 Uhr	Mittagessen
13.30 - 14.30 Uhr	KANTAERA® BASIC
14.45 - 15.45 Uhr	KANTAERA® BASIC – Dance Element
15.45 Uhr	Abschluss & Goodby

## Step logical!

In dieser Stepstunde werden aus simplen Grundsritten schöne Bewegungsmuster mit interessanten Variationen! Das Level steigert sich auf „Fortgeschritten“ durch Drehungen und Schnittmuster!

## Disco Party!

Das neue Tanzkonzept ermöglicht JEDEM seiner Tanzfreude Ausdruck zu geben! Nach den klassischen Disco Party Liedern heizt Hendrik mit simplen Bewegungen richtig ein - PATYSTIMMUNG garantiert!

## KANTAERA® BASIC

KANTAERA® ist ein Cardio-Workout, das auf harmonische und sanfte Weise traditionelle asiatische Kampfkunsttechniken und einfachste Aerobic-Elemente miteinander verbindet. Es ist ein Wohlfühl-Training und entwickelt schonend die Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit, die Muskelkraftausdauer und die Koordination. Dabei spricht es besonders die Menschen an, die Spaß an leicht umsetzbaren Bewegungen aus Karate, Taekwondo und Kickboxen haben.

## KANTAERA® BASIC – Dance Element

KANTAERA® ist ein Cardio-Workout, das auf harmonische und sanfte Art und Weise einfache Kampfkunstelemente mit Aerobic-Elementen verbindet und so ein wirkungsvolles Training für das Herz-Kreislaufsystem, die Muskulatur und die Koordination ermöglicht. Dieser Workshop bietet darüber hinaus verschiedene Bewegungs- und Kräftigungselemente aus dem Tanzbereich. Die Umsetzung von Inspiration durch Musik in neue Bewegungen steht dabei im Vordergrund.



# ANMELDUNG FÜR DIE 22. AEROBIC CONVENTION

Name Vorname

---

Straße PLZ/Ort

---

E-Mail Telefonnummer

---

Die Anmelde-, Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne ich an.

Ort, Datum

Unterschrift des Teilnehmers

Hiermit erteile ich Ihnen eine einmalige Einzugsermächtigung über \_\_\_\_\_ € mittels Lastschrift 3 Werktage vor Veransattung für die oben genannte Fortbildung.

Geldinstitut Konto-InhaberIn

---

IBAN

---

BIC

---



Ort/Datum

Unterschrift des Teilnehmers

Die Aerobic Convention wird mit 8 LE zur Verlängerung von Lizenzen des LTV M-V angerechnet (bei anderen Verbänden/Organisationen auf Anfrage).

**Anmeldung bis: 09.04.2018**

**Lehrgangsort: Sportschule Güstrow  
Zum Niklotstadion 1  
18273 Güstrow**

**Termin: 14.04.2018**

**Uhrzeit: 10.00 – 16.00 Uhr**

**Gebühr: 95,00 €\*  
60,00 €\* mit GYM CARD**

**\*(inkl. 1l Glashäger & Mittagessen)**

**Meldung an: Landesturnverband M-V e.V.  
Kopernikusstr. 17a  
18057 Rostock  
info@turnen-mv.de  
Fax: 0381/496 81 81**

## Anmelde-, Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen

Bitte beachten Sie, dass nur vollständig ausgefüllte Anmeldungen und Einzugsermächtigungen bei der Anmeldung berücksichtigt werden können.

Die Anmeldebestätigung erfolgt per e-mail, bitte geben Sie daher unbedingt Ihre **e-mail-Adresse** an, damit wir Ihnen die für Sie wichtigen Informationen zur Anmeldung vor Ort, Ablauf sowie mitzubringende Materialien zusenden können.

Bei Rücktritt bis 4 Wochen vor dem Termin der Fortbildung wird eine Stornogebühr von 5,00 Euro erhoben, ab der 4. Woche vor Veranstaltungsbeginn werden 50 % der Teilnahmegebühr fällig, ab 14 Tage vor Lehrgangsbeginn ist die volle Summe zu zahlen. Das gilt auch bei Vorlage eines Attestes. In allen Fällen kann jedoch eine Ersatzperson gemeldet werden.

Der Veranstalter behält sich das Recht vor, aus triftigen Gründen (z.B. Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl, Krankheit) den Termin abzusagen und Änderungen vorzunehmen.