

# Anlage zur Anerkennung eines Lehrgangs zum Lizenzerhalt

- Datum:** 09. März 2024
- Dauer:** 10.00 bis 18.15 Uhr
- Ort:** Tanzstudio dance.base  
Jahnstr. 31  
90513 Zirndorf
- Referentinnen:** Karin Burkert / Sport-Physiotherapeutin (überfachlich)  
Brigitte Schmidt / TSG Fürth e.V. / Trainer B Leistungssport Tanzen (fachlich)
- Zielgruppe:** interessierte Tänzer und Trainer
- Für Trainer C wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt zur Anlage im Testatheft bzw. das Testatheft abgezeichnet.
- Inhalt:** **„Vor- und nach dem Training“**  
Warm Up – Wie wärme ich meine Muskeln richtig auf  
Muskelkräftigung für Fuß bzw. Unterschenkel/Rücken/Schultern/Arme  
Cool Down – Stretching der in der ersten LE aufgeführten Muskelgruppen (1 LE)  
**„Balance“**  
Wie kann ich meine Balance trainieren? Praktische Übungen (1 LE)  
**„Information“**  
Wie pflege ich meine Beine und Füße nach dem Training? (1 LE)
- LE:** **3 Lehreinheiten überfachlich**
- Polka/Samba:**  
Charakteristik – Technik – Haltung – Balance (3 LE)
- Spins & Turns:**  
Welche Drehungen gibt es?  
Wie drehe ich richtig?  
Welche Technik setze ich bei Drehungen ein?  
Fuß- und Körperposition bei Drehungen (3 LE)
- LE:** **6 Lehreinheiten fachlich**
- Kosten:** 30,- € bis 09.02. / 38,- € ab 10.02.2024

Verbindliche Anmeldung an [info@dance-base-fuerth.de](mailto:info@dance-base-fuerth.de).

Die Teilnahmegebühren werden bei Nichterscheinen des Teilnehmers nicht zurückerstattet!