



Lehrinhalt

Aerobic Step Trainer/-in B Lizenz

Modul 1 - Gliederung der Körpertypen

Modul 2 - Anatomie und Physiologie

Modul 3 - Aerobic Grundwissen

Modul 4 - der Aerobic-Step-Trainer

Modul 5 - der optimale Unterricht

Modul 6 - Choreografie-Techniken und Aufbaumethoden

Modul 7 - Entspannung im Wasser

Modul 8 - Musik, Zählen und Cueing (verbal/nonverbal)

Modul 9 - kl. Musik-/Rhythmik Schule

Modul 10 - Ablauf einer Aerobic-Stunde

Modul 11 - Cardio- und Ausdauertraining

Modul 12 - Richtlinien und Grundsätze

Modul 13 - Stil, Ausdruck und Gesamtperformance

Modul 14 – Praxis

Modul 15 – Abschlussprüfung/Hausaufgabe