

Lehrgangsnummer: ÜLB 27  
Lerneinheiten: 1000  
Träger: Landessportbund Sachsen e.V.  
Kosten: Nicht-Sportvereinsmitglied  
55 €  
Sportvereinsmitglied  
45 €

## Termin

05.10.2019, 09:30 - 17:00 Uhr

Ort: Gesundheitssportverein Leipzig  
Lessingstr.1, 04109 Leipzig

Ablauf: Ablauf :  
09.30 Uhr – 12.30 Uhr  
Mittagspause  
13.30 Uhr – 16.30 Uhr

Hinweis: Wie kann ich als Kursleiter meinen Sportkurs in der Erwärmung, als aktive Pause oder beim Ausklang abwechslungsreich ergänzen? Kann ich mit unterschiedlichen Tänzen eine gesamte Übungsstunde gestalten? „Tanz dich fit 50+“ lässt Kalorien schmelzen, fördert die Koordination und das Gemeinschaftsgefühl. Mit anspruchsvollen und gelenkfreundlichen Tänzen im Block, im Kreis oder in der Gasse mit vom Bundesverband Seniorentanz speziell ausgewählter Musik vergeht die Zeit wie im Flug. Lassen Sie sich überraschen, wie schnell Sie gemeinsam anspruchsvolle Choreographien absolvieren und wie gut sich das Tanzen auf Ihren Körper auswirkt.

## Inhaltliche Schwerpunkte

- Kennenlernen / Erwartungen / Ziele / Tanzen
- Methodik der Tanzvermittlung
- musikalische Grundlagen
- Gruppenarbeit (Tanz selbst erarbeiten)
- Aufbau Tanzmusik / Tanzbeschreibung
- Tänze üben und festigen
- ausgewählte Tänze im Sitzen / Tänze am Stuhl / zielgruppengerechte Auswahl

## **Hinweis**

Es werden für den Lehrgang **8 LE** (Lerneinheiten) zertifiziert.

Dieser Lehrgang unterliegt den **Stornobedingungen** des Landessportbund Sachsen

( <https://www.sport-fuer-sachsen.de/bildung/teilnehmerinformationen> )

## **Veranstalter**

Landessportbund Sachsen

Goyastr. 2d

04105 Leipzig

[www.sport-fuer-sachsen.de/bildung](http://www.sport-fuer-sachsen.de/bildung)