

## Fortbildung für Lehrerinnen und Lehrer Sport

Titel	Zumba- eine Einführung
Adressaten	Kolleginnen und Kollegen der Sekundarstufe I und II in Essen
Inhalt	<p>Zumba erfreut sich seit einigen Jahren großer Beliebtheit in Deutschland. Diese „neue Art der Fitness“ ist aus den Fitnessstudios und auch aus den eigenen vier Wänden kaum noch wegzudenken. Es handelt sich hierbei um eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Dabei wird jedoch nicht mit dem Auszählen von Takten, sondern mit dem „Flow“ der Musik gearbeitet. Im Gegensatz zum klassischen Aerobic gibt es bei Zumba keinen pausenlos durchgehenden Beat und die Bewegungen sind nicht standardisiert. Stattdessen erhält jedes Lied passend zu seiner Charakteristik und zum Tanzstil eine eigene Choreographie. Es wird hier mehr Wert auf den Spaß und die Freude der Bewegung gelegt, nicht so sehr auf die exakte Durchführung. Die Teilnehmer sollen vornehmlich ihrem inneren Empfinden folgen und dieses dann immer mehr der vorgegebenen Choreographie anpassen.</p> <p>Zumba ist ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining, welches zudem Rhythmus und Koordination fordert und fördert.</p> <p>Bei dieser Veranstaltung sollen einige Grundschnitte des „Zumba“ erlernt sowie Einblicke in mögliche Vermittlungstechniken von Choreografien geboten werden.</p>
Termin	13. November 2013, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort	wird noch bekannt gegeben
Leitung	Jasmin Peeters (BiS), Claudia Kühl (BiS) Referentin noch nicht benannt
Gruppengröße	24 TN
Anmeldeschluss	09. Mai 2012 Die Zulassung erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldung.
Meldeanschrift	Anmeldung mit Angabe der E-Mail- Adresse an Jasmin Peeters Fax Nr. 0201/9465390 Bitte faxen Sie das Anmeldeformular aus dem Fortbildungsheft/ Anhang
Bemerkung	Sie erhalten keine Anmeldebestätigung. Bei Änderungen werden Sie informiert.