



Gigtforeningen

## Inspirationskursus – Ballroom Fitness

### Målgruppe

Kurset er til dig, der er erfaren underviser og søger inspiration og viden for at kunne varetage holdundervisning på land og tilrettelægge relevant undervisning for dine deltagere.

### Ballroom fitness

#### Program:

10.00 – 10.20: Velkomst og kort præsentationsrunde

10:20 – 11.00: Intro til Ballroom fitness – motion, livsglæde og differentiering af trin – det unikke ved Ballroom Fitness

11.00 – 11.15: Pause

11.15 – 11.45 Vi danser nogle danse – og prøver differentiering af trin

11.45 – 12.05 Cases i grupper

12.05 – 12.20 Fremlæggelse (2-3 min per gruppe)

12.20 – 13.20 Pause og frokost

13.20 – 13.30 Opsummering og spørgsmål

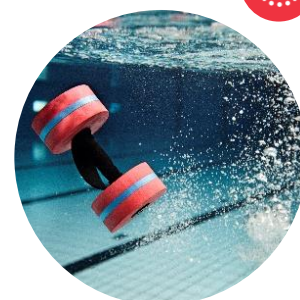
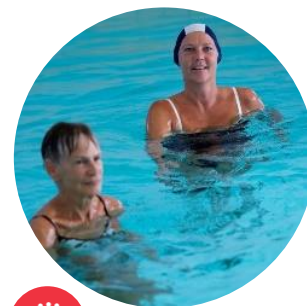
13.30 – 14.00 Vi danser nogle danse – og prøver differentiering

14.00 - 14.20 Cases i grupper

14.20 - 14.35 Fremlæggelse (2-3 min per gruppe)

14.40 Spørgsmål

15.00 Tak for i dag



### Underviser

Charlotte Baumgartner blev uddannet Ballroom Fitness™ instruktør i juli 2022 og har siden undervist i Ballroom Fitness™ for GOK Sønderborg. I august 2023 blev hun også uddannet Parkinson Ballroom Fitness™ instruktør og har siden februar 2024 haft 2 hold. Begge instruktørkurser blev udbudt af konceptudvikleren Elisabeth Dalsgaard. Charlotte arbejder til dagligt som projektleder, og bruger sin fritid på bl.a. at være frivillig i Offerrådgivningen Syd og Sønderjylland. Charlotte har 2 dansehold om ugen og elsker at danse.

### Tid og sted

Søndag d. 15. september 2024 kl. 10.00 – 15.00

Vejen Idrætscenter, Petersmindevej 1, 6600 Vejen

Tilmeld dig her:

### Pris

Kursusprisen er 1.295 kr. Faktura sendes efterfølgende til betaler.

Med venlig hilsen

Gigtforeningens frivilligafdeling