



## Program 25-26/10 + 8-9/11 2008 Örebro, Kumla

Lic. Aerobic & Step instructor

### Lördag 25/11

- 10.00 Samling & presentation  
Träninglära - teori  
Anatomi och rörelseanalys - teori
- 12.00 Styrka - klass med Henrik
- 13.00 Lunch
- 14.00 Basövningar styrka  
Basövningar stretch  
Musikteori - praktik/teori  
Grundsteg
- 17.00 Step - klass med Henrik
- 18.00 Slut för idag!



### Lördag 8/11

- 10.00 Repetition  
Redovisning hemuppgift  
Grundläggande fysiologi & näringslära
- 12.00 Aerobics 2 - klass med Marika
- 13.00 Lunch
- 14.00 Koreografiutveckling - praktik
- 16.00 Examensarbete start
- 17.00 LatinAerobics - klass med Marika
- 18.00 Slut för idag!

### Söndag 9/11

- 09.00 Tentamen
- 10.00 Examensarbete
- 12.00 Lunch
- 13.00 Examensarbete forts.  
Redovisning  
Avslutning, utdelning  
av diplom
- 17.00 SLUT!

### Söndag 26/10

- 09.00 Ledarskap  
Rörelseskolning  
Koreografi
- 11.00 Aerobics - klass med Marika
- 12.00 Lunch
- 13.00 Instruktionssteknik & pedagogik  
Klassupplägg - Aerobics  
Uppvärmning  
Koreografi  
Styrketräning  
Nedvarvning & Stretch
- 16.00 DanceAerobics - klass med Marika
- 17.00 Slut för idag!

### Lycka till!

