

Ausschreibung

Mehr Energie im Alltag / Lehrgangs-Nr. 251003082085 - 8 UE

Termin	17.05.2025
Meldeschluss	05.05.2025
Ort	Praxis Reiser, Blutenburgstr. 84, 80636 München
Kosten	BTV-Mitgliedsvereine: 70,00 Euro / Sonstige: 105,00 Euro
Mindestalter	18
Zul.voraussetzungen	keine
Inhalt	Oft überschreiten wir unsere körperlichen und geistigen Grenzen und merken es nicht. Deshalb ist es umso wichtiger zu erkennen, welche Faktoren das eigene Energielevel erhöhen oder senken. Verschiedene Methoden zu entwickeln, welche das eigene Energielevel auch im Alltag hoch halten und somit helfen Stresssituationen anders zu begegnen.
Lizenzverlängerung	ÜL C Allround-Fitness Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene ÜL B Breitensport Sport in der Prävention Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit/Sport pro Gesundheit ÜL B Profil Erwachsene/Ältere Schwerpunkt Ältere BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche
Ansprechpartner	Gabriele Pflieger
Anmeldung	über unsere Homepage Lehrgangssuche (btv-turnen.de)