

Ausschreibung

Zirkelfit - Variationen im Zirkeltraining / Lehrgangs-Nr. 251003082030 - 8 UE

Termin	27.04.2025
Meldeschluss	14.04.2025
Ort	Mittelschule Holzkirchen, Baumgartenstr 7, 83607 Holzkirchen
Kosten	BTV-Mitgliedsvereine: 65,00 Euro / Sonstige: 97,50 Euro
Mindestalter	18
Zul.voraussetzungen	keine
Inhalt	Im Zirkel trainiert man den ganzen Körper. Zirkeltraining ist abwechslungsreich. Es fördert die Maximalkraft, Kraftausdauer, Koordination sowie Beweglichkeit - je nach Übungsintensität und Auswahl der jeweiligen Übung. In diesem Lehrgang lernst du wie du das Zirkeltraining mit Spaß und abwechslungsreich gestalten kannst.
Lizenzverlängerung	<ul style="list-style-type: none"> 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	Petra Walter
Anmeldung	über unsere Homepage Lehrgangssuche (btv-turnen.de)