

## Ausschreibung

# Flow-Work für Beckenboden und Wirbelsäule mit/auf dem Stuhl / Lehrgangs-Nr. 251003082063 - 8 UE

<b>Termin</b>	16.11.2025
<b>Meldeschluss</b>	03.11.2025
<b>Ort</b>	Turngemeinde Landshut von 1861 e.V - Halle 9, Sandnerstrasse 7, 84034 Landshut
<b>Kosten</b>	BTV-Mitgliedsvereine: 65,00 Euro / Sonstige: 97,50 Euro
<b>Mindestalter</b>	18
<b>Zul.voraussetzungen</b>	keine
<b>Inhalt</b>	Nicht nur für Senioren! Wir verbinden Wirbelsäulen- und Beckenbodenübungen zu leichten und komplexen Flows als funktionelles Training. Es werden sowohl theoretische Grundlagen als auch Praxiseinheiten für Wirbelsäule und Beckenboden vermittelt.
<b>Lizenzverlängerung</b>	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
<b>Ansprechpartner</b>	Elvira Sehling-Hagn
<b>Anmeldung</b>	über unsere Homepage <a href="https://www.btv-turnen.de">Lehrgangssuche (btv-turnen.de)</a>