

Ausschreibung

Professional Workout Instructor: Faszientraining & Stretching / Lehrgangs-Nr. 241003072002 - 8 UE

Termin	05.05.2024
Teile	8 UE
Meldeschluss	21.04.2024
Ort	Einfachturnhalle der Grund- und Mittelschule Oberhaunstadt Bernd-Rosemeyer-Straße 1 85055 Ingolstadt
Kosten	BTV-Mitgliedsvereine: 65,00 Euro / Sonstige: 97,50 Euro
Zielgruppe	Alle
Mindestalter	18
Zul.voraussetzungen	keine
Inhalt	In diesem Modul werden theoretische Grundlagen zum Thema Faszientraining & Stretching vermittelt sowie die Frage, wie uns dieses spezielle Training hilft, um im Alltag fit zu bleiben oder um unsere sportliche Leistung zu optimieren, beantwortet. In Beispielstunden wird dieses Wissen durch verschiedene Übungen bzw. Bewegungsabläufe in die Praxis umgesetzt sowie unterschiedliche Hilfsmittel vorgestellt und deren Einsatz gezeigt.
Lizenzverlängerung	<ul style="list-style-type: none"> ÜL C Allround-Fitness Trainer C Breitensport Fitness-Aerobic 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
Ansprechpartner	Elvira Sehling-Hagn
Anmeldung	über unsere Homepage Lehrgangssuche (bttv-turnen.de)