

## Ausschreibung

# Sport in der Prävention: Übungen für Kraft, Koordination und Ausdauer / Lehrgangs-Nr. 251003082034 - 8 UE

<b>Termin</b>	20.09.2025
<b>Meldeschluss</b>	08.09.2025
<b>Ort</b>	SG Walhalla e.V., Am Holzhof 1, 93059 Regensburg
<b>Kosten</b>	BTV-Mitgliedsvereine: 65,00 Euro / Sonstige: 97,50 Euro
<b>Mindestalter</b>	18
<b>Zul.voraussetzungen</b>	keine
<b>Inhalt</b>	Mit zunehmendem Lebensalter nimmt die Muskelmasse, die Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit ab. In dem Kurs werden Übungen vorgestellt, welche dazu geeignet sind, dieser Entwicklung entgegenzuwirken. Mit Hilfe von kleinen Spielen, welche auch im Alltag umsetzbar sind, kann die Kraft, Koordination und Ausdauer trainiert werden.
<b>Lizenzverlängerung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÜL C Allround-Fitness</li> <li>Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene</li> <li>ÜL B Breitensport Sport in der Prävention</li> <li>Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit/Sport pro Gesundheit</li> <li>ÜL B Profil Erwachsene/Ältere Schwerpunkt Ältere</li> <li>BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere</li> <li>BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche</li> </ul>
<b>Ansprechpartner</b>	Dr. Rainer Welz
<b>Anmeldung</b>	über unsere Homepage <a href="#">Lehrgangssuche (btv-turnen.de)</a>