

Ausschreibung

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

Termin	20.09.2025
Meldeschluss	08.09.2025
Ort	SG Walhalla e.V., Am Holzhof 1, 93059 Regensburg
Kosten	BTV-Mitgliedsvereine: 65,00 Euro / Sonstige: 97,50 Euro
Mindestalter	18
Zul.voraussetzungen	keine
Inhalt	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.
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	Dr. Rainer Welz
Anmeldung	über unsere Homepage Lehrgangssuche (btv-turnen.de)