

## Ausschreibung

# Alltagsnahes Gleichgewichtstraining und Sturzprävention / Lehrgangs-Nr. 251003102008 - 8 UE

<b>Termin</b>	20.09.2025
<b>Meldeschluss</b>	08.09.2025
<b>Ort</b>	Mittelschule Weißenhorn, Kolpingstr. 4, 89264 Weißenhorn
<b>Kosten</b>	BTV-Mitgliedsvereine: 65,00 Euro / Sonstige: 97,50 Euro
<b>Mindestalter</b>	18
<b>Zul.voraussetzungen</b>	keine
<b>Inhalt</b>	Beim Training der Gleichgewichtsfähigkeit denken wir oft an Balance Pad, Wackelbrett & Co. Wir wiederholen die relevanten anatomischen Grundlagen und trainingswissenschaftlichen Ansätze für ein effektives Gleichgewichtstraining. Du erfährst, warum die instabile Unterlage vielleicht nicht das beste Mittel ist und wie du ein wirksames Training zur Sturzprävention gestaltest - indem du den Alltag deiner Teilnehmer in die Turnhalle bringst.
<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>	Heiko Stein
<b>Anmeldung</b>	über unsere Homepage <a href="https://www.btv-turnen.de">Lehrgangssuche (btv-turnen.de)</a>