

Ausschreibung

Schmerzfrei & Mobil / Lehrgangs-Nr. 251003082026 - 8 UE

Termin	29.03.2025
Meldeschluss	17.03.2025
Ort	Schulturnhalle St. Korbinian, Untere Hauptstraße 31, 85354 Freising
Kosten	BTV-Mitgliedsvereine: 65,00 Euro / Sonstige: 97,50 Euro
Mindestalter	18
Zul.voraussetzungen	keine
Inhalt	Erfahren Sie, wie gezielte Bewegungs- und Entspannungstechniken helfen, Schmerzen zu lindern und die Mobilität zu verbessern! In diesem Kurs lernen Sie Übungen zur Lockerung und Kräftigung von Muskulatur und Gelenken sowie zur Förderung von Beweglichkeit und Entspannung. Ergänzt wird das Programm durch theoretisches Wissen über Schmerzsachen und Körperbewusstsein.
Lizenzverlängerung	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
Ansprechpartner	Katrin Seibert
Anmeldung	über unsere Homepage Lehrgangssuche (btv-turnen.de)