

Ausschreibung

Training für Gelenke - Schulter & Knie im Fokus / Lehrgangs- Nr. 251003082020 - 8 UE

Termin	03.05.2025
Meldeschluss	19.04.2025
Ort	Turnhalle des TV Heilsbronn, Nürnberger Str. 9, 91560 Heilsbronn
Kosten	BTV-Mitgliedsvereine: 65,00 Euro / Sonstige: 97,50 Euro
Mindestalter	18
Zul.voraussetzungen	keine
Inhalt	Das Knie- und Schultergelenk sind wichtige Gelenke des menschlichen Körpers und werden täglich genutzt. Dabei sind sie verschiedenen Belastungen ausgesetzt - auch im Sport. Falsche Belastungen oder Bewegungsmuster können zu Verletzungen führen. Diesen gilt es vorzubeugen. Im Kurs werden folgende Fragestellungen beantwortet: Wie kann ich diversen Belastungen begegnen und schütze meine Gelenke? Zudem geht es um die Anatomie sowie Funktion der Gelenke. Ein besonderer Fokus wird hier auf das aktive Training gelegt.
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	Petra Walter
Anmeldung	über unsere Homepage Lehrgangssuche (btv-turnen.de)