

Ausschreibung

Warm up-Cool down! / Lehrgangs-Nr. 251003102311 - 4 UE

Termin	20.11.2025 18:00 Uhr bis 20.11.2025 21:15 Uhr
Meldeschluss	13.11.2025
Ort	Zoom
Kosten	BTV-Mitgliedsvereine: 35,00 Euro / Sonstige: 55,00 Euro
Mindestalter	18
Zul.voraussetzungen	online: PC/Laptop oder Tablet, stabile Internetverbindung, Mikro (ausreichendes Audio), ggf. Webcam sonst: keine
Inhalt	Wir wissen: Kaltstarts sind gefährlich. Doch ein zu langes Warm-up kann eine gute Performance beim Sport auch boykottieren. Wir sagen dir, wie du es richtig machst! Es gibt viele Vorteile, welche sich aus einem regelmäßigen Warm-up ergeben: Das Verletzungsrisiko sinkt und die Leistungsfähigkeit kann zudem noch gesteigert werden. Unter Cool-down versteht man das langsame Abwärmen des Körpers nach der Belastung. Dies kann zu einer schnelleren Regeneration, Entspannung oder Beruhigung beitragen und sollte nach Möglichkeit auch am Ende einer Sportstunde stehen. Auch das soziale Miteinander kann dadurch gefördert werden. Hier sind neue Ideen gefragt, gibt es auch hier etwas, das es zu beachten gilt?
Ansprechpartner	Petra Walter
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 BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche
Anmeldung	über unsere Homepage Lehrgangssuche (btv-turnen.de)