

Ausschreibung

Tiefenmuskulatur - Basis für einen aktiven Bewegungsapparat / Lehrgangs-Nr. 251003082024 - 8 UE

Termin	25.07.2025
Meldeschluss	14.07.2025
Ort	N. N., Schulplatz 5, 97618 Eichenhausen
Kosten	BTV-Mitgliedsvereine: 60,00 Euro / Sonstige: 90,00 Euro
Mindestalter	18
Zul.voraussetzungen	keine
Inhalt	Die Tiefenmuskulatur dient nicht nur zur Stabilisation und Verbesserung in einer spezifischen Sportart, sondern dient auch der Verbesserung der Lebensqualität, dem Vorbeugen einer Fehlhaltung und der Stärkung der Körperbalance. In diesem Lehrgang lernst du die Grundlagen und setzt diese in Einheiten praktisch um.
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	Christin Schmitt
Anmeldung	über unsere Homepage Lehrgangssuche (btv-turnen.de)