

Ausschreibung

Fit im Kopf: Bewegung für geistige Gesundheit / Lehrgangs- Nr. 251003082018 - 8 UE

Termin	06.12.2025
Meldeschluss	24.11.2025
Ort	GYMWELTZENTRUM Rolf-Forkel-Halle, Hofwiese 3, 96450 Coburg-Lützelbuch
Kosten	BTV-Mitgliedsvereine: 65,00 Euro / Sonstige: 97,50 Euro
Mindestalter	18
Zul.voraussetzungen	keine
Inhalt	Dieser Lehrgang bietet eine Einführung in die Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität und geistiger Fitness. Die Teilnehmer lernen, wie Bewegung die kognitiven Fähigkeiten, das Lernen und die Leistungsfähigkeit des Gehirns unterstützen kann. Im Kurs werden sowohl theoretische Grundlagen als auch praktische Übungen vorgestellt, die darauf abzielen die Verbindung zwischen körperlicher Aktivität und mentaler Gesundheit zu verdeutlichen. Zudem werden Strategien vermittelt, wie Sport und körperliche Aktivität gezielt eingesetzt werden können, um die kognitiven Fähigkeiten zu fördern und die geistige Fitness zu verbessern. Das Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmern ein Verständnis für die positiven Auswirkungen von Bewegung auf die mentale Gesundheit zu vermitteln und sie dazu zu befähigen, gezielte Bewegungsprogramme zur Förderung der geistigen Fitness zu entwickeln und umzusetzen.
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	Tristan Bechmann
Anmeldung	über unsere Homepage Lehrgangssuche (btv-turnen.de)