

Ausschreibung

Schwindelfrei und fit im Alter / Lehrgangs-Nr. 251003102004 - 8 UE

Termin	04.05.2025
Meldeschluss	21.04.2025
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	Schwindel ist eines der häufigsten Symptome überhaupt und kann schnell chronisch werden. Zum Glück hat das Gehirn die Möglichkeit, verschiedene Ursachen von Schwindel zu kompensieren und ein neues Gleichgewicht herzustellen. Das Programm umfasst gezielte Übungen zur Stärkung von Gleichgewicht und Koordination, um den Schwindel und das Sturzrisiko zu reduzieren. Dazu gehören Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts und spezielles Training, um möglichst wieder schwindelfrei zu werden. Körperliche Aktivität in Form von Sport kann nachweislich dabei helfen, bereits bestehende gesundheitliche Probleme zu verbessern.
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)