

Ausschreibung

Outdoor - Fitnessstraining ohne Geräte / Lehrgangs-Nr. 251003112003 - 8 UE

Termin	17.05.2025
Meldeschluss	05.05.2025
Ort	Spielplatz Großmutterwiese, Deschstraße, 63739 Aschaffenburg
Kosten	BTV-Mitgliedsvereine: 65,00 Euro / Sonstige: 97,50 Euro
Mindestalter	18
Zul.voraussetzungen	keine
Inhalt	Möchtest du an der frischen Luft trainieren und deinen Körper auf ein neues Level bringen? Dann ist das Outdoor Fitnessstraining genau das Richtige für dich! Hier trainierst du ohne Geräte und mit verschiedenen Reizen, z. B. im Zirkel oder HIIT, um deinen Körper auf natürliche Art und Weise zu stärken. Wir führen dich durch das Training und zeigen dir, wie du mit deinem eigenen Körpergewicht und natürlichen Elementen effektiv trainieren kannst. Von Liegestützen und Kniebeugen bis hin zu Laufen im Freien - das Training ist abwechslungsreich und herausfordernd. Egal, ob du Anfänger oder Fortgeschrittener bist, das Training ist für jeden geeignet. Wir passen das Training an deine individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten an, um sicherzustellen, dass du das Beste aus dich mitnehmen kannst. Melden dich jetzt für unser Outdoor Fitnessstraining an und nimm die Herausforderung an, deinen Körper auf ein neues Level zu bringen!
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	Björn Birner
Anmeldung	über unsere Homepage Lehrgangssuche (btv-turnen.de)