

Ausschreibung

Mobility-Training: Beweglichkeitstraining für jedes Alter / Lehrgangs-Nr. 251003082321 - 4 UE

Termin	23.05.2025 19:00 Uhr bis 23.05.2025 22:00 Uhr
Meldeschluss	16.05.2025
Ort	MS Teams (bitte über App MS Teams beitreten)
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	Schmerzen vorbeugen oder lindern, sportliche Leistung verbessern, Beweglichkeit/Flexibilität/Gelenksstabilität erhöhen, athletische Fähigkeiten steigern, Körperhaltung verbessern, Verletzungen vorbeugen, mobil bleiben bis ins hohe Alter - all das funktioniert durch Mobility-Training. Bei diesem Online-Lehrgang bekommst du erste Einblicke sowie tolle Übungen für deinen Alltag und deine Kursstunden.
Ansprechpartner	Sophie Lex
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)