

Ausschreibung

Mach deine Füße beweglich und stark / Lehrgangs-Nr. 251003082022 - 8 UE

Termin	24.05.2025
Meldeschluss	12.05.2025
Ort	Sporthalle TSV Weißenhorn, Martin-Kuen-Straße 9, 89264 Weißenhorn
Kosten	BTV-Mitgliedsvereine: 65,00 Euro / Sonstige: 97,50 Euro
Mindestalter	18
Zul.voraussetzungen	keine
Inhalt	Gehen, stehen, laufen, springen: Unsere Füße müssen viel leisten, werden aber eher stiefmütterlich behandelt. Im abwechslungsreichen Mix aus Wissen und Praxis erfährst du viel über Anatomie und Funktionsweise der Füße von den Zehen bis zum Sprunggelenk. Du erlernst Übungen zur Mobilisierung der Füße und zur Kräftigung der Fußmuskulatur, die du selbst ausführen und einfach in deine Übungsstunden integrieren kannst. Einen Tag voller Impulse und der Aufmerksamkeit, die deine Füße tatsächlich verdienen!
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	Heiko Stein
Anmeldung	über unsere Homepage Lehrgangssuche (btv-turnen.de)