

Ausschreibung

LIIT vs. HIIT - Ein Fortbildungstag mit Intervalltraining für Jung und Alt / Lehrgangs-Nr. 251003072008 - 8 UE

Termin	03.05.2025
Meldeschluss	22.04.2025
Ort	TSV Aichach Sportbox, Donauwörther Str. 12-14, 86551 Aichach
Kosten	BTV-Mitgliedsvereine: 65,00 Euro / Sonstige: 97,50 Euro
Mindestalter	18
Zul.voraussetzungen	keine
Inhalt	An diesem, primär der Praxis gewidmetem, Fortbildungstag bekommst du neue Anregungen für ein Training nach der Intervallmethode, zum einen für das sanftere und gelenkschonendere LIIT (Low Intensity Interval Training) und zum anderen für das herz-kreislaufintensivere und anspruchsvollere HIIT (High Intensity Interval Training).
Lizenzverlängerung	ÜL C Allround-Fitness Trainer C Breitensport Fitness-Aerobic Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche
Ansprechpartner	Dr. Martina Braun
Anmeldung	über unsere Homepage Lehrgangssuche (btv-turnen.de)