

Ausschreibung

Ernährung für fitte Knochen, Gelenke, Muskeln / Lehrgangs- Nr. 251003102310 - 4 UE

Termin	13.10.2025 18:00 Uhr bis 13.10.2025 21:15 Uhr
Meldeschluss	08.10.2025
Ort	Zoom
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	Mit gezielter Ernährung kann man Gelenkschmerzen und Knochenproblemen vorbeugen oder diese lindern. Durch ausgewogene Ernährung werden Knochen und Gelenke gestärkt. Dadurch kann dem Knochenabbau oder Entzündungen entgegenwirken. Die optimal abgestimmte Ernährung in Kombination mit Bewegung ist eine wirkungsvolle Prävention für diverse Erkrankungen. Du erfährst zu welchen Erkrankungen es im Bewegungsapparat kommen kann und wie man diesen durch ein gezieltes, individuelles Nährstoffkonzept in Kombination mit Sport und einem gesunden Lebensstil positiv beeinflussen kann.
Ansprechpartner	Petra Walter
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)