

Ausschreibung

Mobility für Best Ager / Lehrgangs-Nr. 251003102314 - 4 UE

Termin	09.10.2025 18:30 Uhr bis 09.10.2025 21:30 Uhr
Meldeschluss	02.10.2025
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	Lernen Sie, wie gezielte Mobilitätsübungen die Beweglichkeit, Balance und Lebensqualität der Generation 50+ fördern! In diesem Kurs erhalten Sie praktische Techniken und theoretisches Wissen, um altersgerechte Bewegungskonzepte zu entwickeln, die Gelenkgesundheit und Flexibilität verbessern und Sturzrisiken reduzieren.
Ansprechpartner	Katrin Seibert
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)