

Ausschreibung

4XF Functional Training Basics / Lehrgangs-Nr. 251003072003 - 8 UE

Termin	23.02.2025
Meldeschluss	10.02.2025
Ort	TV Augsburg 1847 e. V, Gabelsbergerstr. 64, 86199 Augsburg
Kosten	BTV-Mitgliedsvereine: 65,00 Euro / Sonstige: 97,50 Euro
Mindestalter	18
Zul.voraussetzungen	keine
Inhalt	Dieser Lehrgang dient als Grundlage und Einstieg in das Functional Training und ist Voraussetzung für die Teilnahme an "4XF: CrossTraining", kann aber auch sehr gut zur Vertiefung genutzt werden. Du lernst effektive Wege zur Leistungssteigerung in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Koordination kennen und bekommst einen umfangreichen Übungskatalog sowie Tipps, wie du ein Functional Training gestalten kannst.
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	Markus Ratzinger
Anmeldung	über unsere Homepage Lehrgangssuche (btv-turnen.de)