

Ausschreibung

Power Pilates / Lehrgangs-Nr. 241003082028 - 8 UE

Termin	13.10.2024
Meldeschluss	29.09.2024
Ort	Gymnasium Hilpoltstein, Patersholzer Weg 19, 91161 Hilpoltstein
Kosten	BTV-Mitgliedsvereine: 65,00 Euro / Sonstige: 97,50 Euro
Zielgruppe	Alle
Mindestalter	18
Zul.voraussetzungen	keine
Inhalt	Dieser Lehrgang bietet euch die perfekte Kombination aus Kraft, Beweglichkeit und Körperkontrolle. Power-Pilates ist eine intensivere Variante des klassischen Pilates, die sich auf die Stärkung der Muskulatur konzentriert. In diesem Lehrgang werdet ihr lernen, eure Körperkraft zu maximieren und gleichzeitig eure Flexibilität zu verbessern. Mit dynamischen Bewegungen und gezieltem Muskelaufbau werdet ihr erfahren, wie ihr euren Körper ausbalancieren könnt, um eine korrekte Ausrichtung sowie eine optimale Körperhaltung zu erreichen. Voraussetzung für den Lehrgang ist eine gewisse Pilates-Erfahrung!
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
Ansprechpartner	Ramona Kvesic
Anmeldung	über unsere Homepage Lehrgangssuche (btv-turnen.de)