

Ausschreibung

Einweisung in das standardisierte Kursprogramm: Gesundheitstraining - mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit / Lehrgangs-Nr. 241003082080 - 8 UE

Termin	08.06.2024
Teile	8 UE
Meldeschluss	26.05.2024
Ort	Schwitzkasterl des TUS Holzkirchen, Raiffeisenstraße 14, 83607 Holzkirchen
Kosten	BTV-Mitgliedsvereine: 65,00 Euro / Sonstige: 97,50 Euro
Zielgruppe	Alle
Mindestalter	18
Zul.voraussetzungen	gültige 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention / vergleichbare Ausbildung/ÜL2.LS
Inhalt	<p>„Gesundheitstraining – mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit“ bezeichnet ein Programm für präventives Ganzkörpertraining und zielt darauf ab, relevante physische Faktoren zu stärken sowie einen gesunden Lebensstil zu vermitteln.</p> <p>In einem abwechslungsreichen Programm wird den Teilnehmenden gezeigt, Bewegungen effizienter zu gestalten sowie Fehlhaltungen und muskuläre Verspannungen zu vermeiden.</p> <p>„Gesundheitstraining“ beinhaltet neben dem Aufwärmen, auch Alltagsstraining, Ganzkörperkräftigung und Entspannung.</p>
Sonstiges	Dieses standardisierte Kursprogramm ist an das Kursmanual “Koordinative Kräftigung - Mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit” angelegt.
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
Ansprechpartner	Ines Lederle
Anmeldung	über unsere Homepage Lehrgangssuche (btv-turnen.de)