



Ausschreibung

HIIT und Bodyweight Training (8 LE/UE)

Lg.-Nr: 3070021

Termin:	Samstag, 04.09.2021
Ort:	Schulturnhalle Hans-Kögl-Straße 1 83093 Bad Endorf
Veranstalter:	Bayerischer Turnverband e.V.
Lehgangsinhalte:	<p>In diesem 8UE Lehrgang erfahrt ihr alle Basics rund um das Training mit dem eigenen Körpergewicht und HIIT Training. Nach diesem Lehrgang bist du in der Lage alle Basisübungen technisch korrekt auszuführen und zu variieren. Außerdem lernst du verschiedene Unterrichtsformen, abseits der klassischen Workout Stunden, kennen.</p> <p>Beim Thema HIIT (High Intensity Interval Training) lernst du, wie du die Intensität der Basic Übungen steigern kannst, sowie den Aufbau einer HIIT Stunde und die physiologischen bzw trainingswissenschaftlichen Grundlagen zu dieser Trainingsform. HIIT ist ein kurzes, 30 minütiges Workout, was sich vor allem durch die sehr hohe Intensität und den daraus resultierenden starken Nachbrenneffekt von anderen Trainingsformen unterscheidet.</p>
Lehgangsleitung:	Sonja Grimm
Anmeldung:	Online unter www.btv-turnen.de/qualifizierung/lehrgangssuche.html oder schriftlich mit dem Meldebogen 2021 an Bayerischer Turnverband, Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München, Fax: 089/15702-317, E-Mail: lganmeldung@btv-turnen.de Tel.: 089/15702 -294 oder -288
TN-Gebühren:	BTV-Mitgliedsverein: 80,00 € Sonstige: 120,00 €
Meldeschluss:	22.08.2021
LZV der Lizenzen:	1. Lizenzstufe: Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene Trainer C Breitensport Fitness Aerobic BLSV Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere und Profil Kinder/Jugendliche