

Ausschreibung

Muskelfit ONLINE (4 UE) / Lehrgangs-Nr. 3080080

Termine	23. Apr 2021 bis 23. Apr 2021
Meldeschluss	20. Apr 2021
Lehrgangsinhalte	23.04.2021 18:00 - 21:00 Uhr Muskel/Knochen und Gelenkfitness - was du zu Physiologie, Training & Ernährung wissen musst Die Gründe Fitness für Muskeln, Knochen und Gelenke zu betreiben, können von Person zu Person unterschiedlich sein. Viele Fitnesssportler möchten durch eine größere Muskelmasse eine Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit erreichen. Auch gesundheitliche Aspekte können die Intention für ein Muskelaufbautraining sein. Das Training und auch die dazu passende Ernährung sollen zielführend und gesund sein. In diesem Online Seminare werden Training und Ernährung zum Thema Muskeln, Knochen und Gelenke beleuchtet. Mit einem Praxisteil wirst du Muskelfitnessübungen kennenlernen, die jeder auch zuhause durchführen kann. Durch den Einsatz von Haushaltsüblichen Geräten setzt du neue Akzente, gleichzeitig bleibt das Training spannend und motivierend auch in Onlinezeiten.
Lehrgangsleitung	Petra Walter
Anmeldung	schriftlich per Meldebogen oder unter www.btv-turnen.de an: LGanmeldung@btv-turnen.de Bayerischer Turnverband e.V. Georg-Brauchle-Ring 93 80992 München
TN-Gebühren	BTV-Mitgliedsvereine 35,- € Sonstige 55,- €
Lizenzverlängerung	BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit/Sport pro Gesundheit Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene Übungsleiter B Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt Ältere Übungsleiter C Allround-Fitness ÜL B Breitensport Sport in der Prävention