

## Ausschreibung

# Kursleiter Bodyweight Training Modul: Cross (8 LE/UE) / Lehrgangs-Nr. 3070008

<b>Termine</b>	01. Aug 2021 bis 01. Aug 2021
<b>Meldeschluss</b>	01. Jul 2021
<b>Ort</b>	TSV Buchbach Jahnstraße 7 84428 Buchbach
<b>Zielgruppe / Zulassungsvoraussetzung</b>	Das Bodyweight Modul BASIC wird empfohlen.
<b>Lehrgangsinhalte</b>	Bodyweighth Cross ist die CrossFitness-Version mit dem eigenen Körpergewicht. Hier werden sowohl die Kraft als auch die Schnelligkeit und Beweglichkeit trainiert. Erlerne komplexere Bewegungsabläufe, wie z.B. Burpees oder Lauf- und Sprungübungen, welche auf den Basisübungen von Bodyweighth Basic aufbauen. Der Kern einer Bodyweighth Cross-Stunde ist die hohe Intensität der Trainingsübungen.
<b>Lehrgangsleitung</b>	Susanne Böhm
<b>Referenten</b>	Alena Popowiczova
<b>Anmeldung</b>	schriftlich per Meldebogen oder unter <a href="http://www.btv-turnen.de">www.btv-turnen.de</a> an: <a href="mailto:lganmeldung@btv-turnen.de">lganmeldung@btv-turnen.de</a> Bayerischer Turnverband e.V. Georg-Brauchle-Ring 93 80992 München
<b>TN-Gebühren</b>	BTV-Mitgliedsvereine 80,- € Sonstige 104,- €
<b>Lizenzverlängerung</b>	BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene Trainer C Breitensport Fitness-Aerobic Übungsleiter C Allround-Fitness

Bearbeiter: Ricarda Regler

Stand: 21.05.2021