

Ausschreibung

4XF CrossTraining 1 (10 LE/UE) / Lehrgangs-Nr. 3070050

Termine	24. Jul 2021 bis 24. Jul 2021
Meldeschluss	24. Jun 2021
Ort	Körperschmiede Heini-Dittmar-Str. 6 97424 Schweinfurt
Zielgruppe / Zulassungsvoraussetzung	Gültige C-Lizenz oder vergleichbare Qualifikation
Lehgangsinhalte	4XF CrossTraining ist ein hochintensives und funktionelles Trainingsprogramm, welches die Sportarten Turnen, Leichtathletik und Gewichtheben zu einem athletischen Trendsport vereint. Das Training wird durch Bodyweight-Übungen in Verbindung mit Zusatzgeräten wie Langhantel, Kettlebell oder Medizinball zu einem effektiven Workout kombiniert. Nicht nur die korrekte Ausführung, sondern auch Fehlererkennung und das richtige Korrigieren werden in diesem Kurs geschult. Wie man eine Trainingseinheit gestaltet und welche unterschiedlichen Formen von WODs (Workout of the Day) sich besonders eignen, wird an Praxisbeispielen erläutert.
Lehgangsleitung	Jörn Peschel
Referenten	Jörn Peschel
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 95,- € Sonstige 142.5,- €
Lizenzverlängerung	Trainer C Breitensport Fitness-Aerobic Übungsleiter C Allround-Fitness Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Bearbeiter: Tobias Seifinger

Stand: 18.03.2021