

## Ausschreibung

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

<b>Termine</b>	24. Jul 2021 bis 24. Jul 2021
<b>Meldeschluss</b>	24. Jun 2021
<b>Ort</b>	Körperschmiede Heini-Dittmar-Str. 6 97424 Schweinfurt
<b>Zielgruppe / Zulassungsvoraussetzung</b>	Gültige C-Lizenz oder vergleichbare Qualifikation
<b>Lehrgangsinhalte</b>	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.
<b>Lehrgangsleitung</b>	Jörn Peschel
<b>Referenten</b>	Jörn Peschel
<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 95,- € Sonstige 142.5,- €
<b>Lizenzverlängerung</b>	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