



Ausschreibung

Lehrgang **GYMWELT** **Pilates Intervall (8 LE/UE)** **Lg.-Nr: 198-17-51**

Termin:	04.05.2019
Ort:	Sporthalle Ruhpolding Brander Str. 7 83324 Ruhpolding
Veranstalter/Ausrichter:	Bayerischer Turnverband e.V.
Zulassungs- Voraussetzungen:	Grundkenntnisse des Pilatesstrainings und der Grundübungen
Lehrgangsinhalte:	Beim Pilates Intervall werden Übungen mehrmals in kurzen Abständen mit nur kurzen Pausen zwischendrin wiederholt. In den kurzen Pausen findet keine vollständige Erholung statt. Dadurch erhöht sich die Wirkung des Trainingsreizes. In der Theorie werden die Grundsätze dieser Trainingsform erläutert und die Pilatesgrundlagen kurz wiederholt. Im praktischen Teil kommen u.a. verschiedene Trainingsgeräte und Pilatesübungen zum Einsatz um verschiedene Variationen auszuprobieren.
Lehrgangsleitung / Referent:	Claudia Hölzl
Anmeldung:	Online unter www.btv-turnen.de/qualifizierung/lehrgangssuche.html oder schriftlich mit dem Meldebogen 2019. E-Mail: LGanmeldung@btv-turnen.de , Tel.: 089/15702 -294 oder -288
Für Rückfragen:	LGanmeldung@btv-turnen.de , Tel. 089/15702-294 oder -288
TN-Gebühren:	BTV Mitgliedsvereine: 80,00 € Sonstige: 104,00 €
Meldeschluss:	04.04.2019
LZV der Lizenzen:	1. Lizenzstufe: Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene BLSV Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere und Profil Kinder/Jugendliche 2. Lizenzstufe: Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit.DTB

*Für Nichtvereinsmitglieder (= nicht Mitglied in einem Sportverein des Bayerischen Landes-Sportverbandes (BLSV) besteht während den Aus-, Fort- und Weiterbildungen des BTV kein Versicherungsschutz über die ARAG-Sportversicherung.