

Ausschreibung

Einweisung in das standardisierte Kursprogramm: Koordinative Kräftigung / Lehrgangs-Nr. 251003082095 - 8 UE

Termin	20.09.2025
Meldeschluss	08.09.2025
Ort	Schwitzkasterl des TUS Holzkirchen, Raiffeisenstraße 14, 83607 Holzkirchen
Kosten	BTV-Mitgliedsvereine: 60,00 Euro / Sonstige: 90,00 Euro
Mindestalter	18
Zul.voraussetzungen	gültige 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention / vergleichbare Ausbildung
Inhalt	„Gesundheitstraining – mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit“ bezeichnet ein Programm für präventives Ganzkörpertraining und zielt darauf ab, relevante physische Faktoren zu stärken sowie einen gesunden Lebensstil zu vermitteln. In einem abwechslungsreichen Programm wird den Teilnehmern gezeigt, Bewegungen effizienter zu gestalten sowie Fehlhaltungen und muskuläre Verspannungen zu vermeiden. "Gesundheitstraining" beinhaltet neben dem Aufwärmen auch Alltagstraining, Ganzkörperkräftigung und Entspannung.
Lizenzverlängerung	<ul style="list-style-type: none"> ÜL C Allround-Fitness Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene ÜL B Breitensport Sport in der Prävention Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit/Sport pro Gesundheit ÜL B Profil Erwachsene/Ältere Schwerpunkt Ältere BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche
Ansprechpartner	Ines Lederle
Anmeldung	über unsere Homepage Lehrgangssuche (btv-turnen.de)