

Lehrgang: Fitness all Around
am Sonntag, 4. Mai 2025 in Wendelstein

Lehrgang 8 UE zur Lizenzverlängerung - Manu 25 640 310 2001

Verlängerung für:

- Übungsleiter C Allround-Fitness (Trainer C Breitensport Turnen-Fitness u. Gesundheit
- Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene
- BLSV-Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/ Ältere und Profil & Kinder/Jugendliche
- Übungsleiter B Sport in der Prävention
- Übungsleiter B Breitensport für Ältere
- „Pluspunkt- Gesundheit DTB“ bzw. „Sport pro Gesundheit“

Zielgruppe: Trainer/ Übungsleiter und Interessierte

Referentin: Uschi Bauer BTV Referentin für Gesundheits- und Präventionssport, Sport für Ältere

Lehrgangsinhalte: Mit verschiedenen Themen wird Uschi Bauer anreisen
Der Tag gliedert sich in 4 Einheiten a 2 UE.

Es geht los mit Ideen rund um das Stepp Brett, nicht nur die Ausdauer, auch Kraft und Koordination werden geschult. Es geht weiter mit einer Einheit zur Koordinationsschulung mit Tennisbällen und viel Spaß. Beim aktiven Rückentraining kommen Trainingsgeräte, wie Balancepads und vieles mehr zum Einsatz. Zum Abschluss gibt es noch ein abwechslungsreiches Kraft- und Gleichgewichtstraining zur Sturzprophylaxe mit verschiedenen Methoden.

Ort: TSV Wendelstein; Am Schießhaus 1, 90530 Wendelstein
Lehrgangsort: Hans-Seufert-Halle,
genau gegenüber → Am Schießhaus 2, 90530 Wendelstein

Zeit: Sonntag, 4.5.2025 - 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Gebühr: BTV -Mitgliedsverein 52- Euro
Nichtmitgliedsverein 78.- Euro

Mitzubringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Matte,

Verpflegung: tolle Verpflegung gibt es vor Ort zu kaufen

Örtliche Leitung: Katrin Stefan- Gsaenger, FW Seniorensport Turngau Mittelfranken-Süd
Tel: 09172/ 2918 mail to: katrin.gsaenger@gmx.net

Meldeschluss: 26.4. 2025

Meldeadresse: Geschäftsstelle des Turnbezirks bei Tanja Dürbeck
tanja.duerbeck@btv-turnen.de

ONLINE-Meldung: <https://widgets.volawo.de/w/66fc00749c5b16526b8da71e>
oder bequem per QR-Code

