

Ausschreibung

Sling Training / Lehrgangs-Nr. 241003072015 - 8 UE

Termin	09.06.2024
Meldeschluss	26.05.2024
Ort	Fitnessraum an der Grundschule in Heilsbronn, Fürther Str 10, 91560 Heilsbronn
Kosten	BTV-Mitgliedsvereine: 65,00 Euro / Sonstige: 97,50 Euro
Zielgruppe	Alle
Mindestalter	18
Zul.voraussetzungen	keine
Inhalt	Bei diesem Lehrgang lernst du das effektive Ganzkörpertraining mit dem Sling kennen (=Verwendung von Schlingen und Gurten, die an der Decke befestigt sind). Hierbei trainieren wir Kraft, Stabilität, Balance und Flexibilität.
Lizenzverlängerung	ÜL C Allround-Fitness Trainer C Breitensport Fitness-Aerobic Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene
Ansprechpartner	Ramona Kvesic
Anmeldung	über unsere Homepage Lehrgangssuche (btv-turnen.de)