

## Ausschreibung

# Functional Basics: Ein Tag für dich / Lehrgangs-Nr. 266407142001 - 8 UE

<b>Termin</b>	18.04.2026
<b>Meldeschluss</b>	11.04.2026
<b>Ort</b>	TSV Wendelstein, Hans-Seufert-Halle, Am Schießhaus 2, 90530 Wendelstein
<b>Kosten</b>	BTV-Mitgliedsvereine: 52,00 Euro / Sonstige: 78,00 Euro
<b>Mindestalter</b>	16
<b>Zul.voraussetzungen</b>	keine
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drums Alive® mit Elke Stöhr: Ein funktionelles und mitreißendes Ausdauer- und Koordinationstraining mit Pezzibällen und Drum Sticks</li> <li>• Functional Aging mit Elke Stöhr: Ein rücken- und altersgerechtes funktionelles Training, das den gesamten Körper mit einbezieht</li> <li>• Yoga für den Rücken und mehr mit Doris Völkl: Yogatraining für alle und speziell mit Übungen für den Rücken</li> <li>• Qigong der 5 Elemente mit Katrin Stefan- Gsaenger: 10 Übungen, die als fließende Bewegungen den Körper und den Atem in Einklang bringen</li> </ul> <p>Uhrzeit: 9:30 - 16:30 Uhr</p> <p>Mitzubringen: Pezziball, Matte, Sportschuhe</p>
<b>Sonstiges</b>	<p>Uhrzeit: 9:30 - 16:30 Uhr</p> <p>Mitzubringen: Pezziball, Matte, Sportschuhe</p>
<b>Lizenzverlängerung</b>	<p>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</p>
<b>Ansprechpartner</b>	Katrin Stefan-Gsaenger
<b>Anmeldung</b>	<p>über unsere Homepage  <a href="https://btv-turnen.de">Lehrgangssuche (btv-turnen.de)</a></p> <p>schriftlich:  telefonisch: oder  per Mail: tanja.duerbeck@t-online.de</p>