

Ausschreibung

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

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