

Ausschreibung

Lehrgang „Gesund und Fit“ – Nr. 262403082001-16 UE

(Samstag 8 UE + Sonntag 8 UE)

Termin	14./15. November 2026
Teile	Samstag, 14.11.2026 09:00-16:15 (Mittagspause 12:15-13:00 Uhr) Sonntag, 15.11.2026 09:00-16:15 (Mittagspause 12:15-13:00 Uhr)
Meldeschluss	Mittwoch, 04. November 2026
Ort	Schulturnhalle, Ingolstädter Str. 2, 85092 Kösching Eingang über großen Parkplatz
Kosten	je Tag: BTV-Mitgliedsvereine: 45,00 € / Sonstige: 68,00 €
Inhalt	Samstag: <u>Wirbelsäule – Stab des Lebens</u> <u>Atem – Anker des Lebens</u> Lass und einen Tag rund um das Thema Wirbelsäule erleben. Beziehen wir den Anker unseres Lebens mit ein und probieren wir ein paar verschiedene Entspannungstechniken aus. Dabei darf auch die Entdeckung unserer Körpermitte nicht fehlen. Staune – wie Yoga und Wirbelsäule einfach miteinander kombiniert werden können. Sonntag: <u>Beweglichkeit und Kräftigung</u> stärken unter einbeziehen von Handgeräten, ich stelle euch u.a. das sogenannte Flex-Tube vor. Ein kleines Handgerät, dass ich auf meiner Reha-Ausbildung kennengelernt habe. <u>Funktionelle Gymnastik</u> und leichtes Ausdauertraining für Erwachsene und Senioren
Ansprechpartner	Angelika Satzinger, angelika.satzinger@btv-turnen.de Bei Fragen zur Anmeldung: Regionalgeschäftsstelle Oberbayern, oberbayern@btv-turnen.de
Lizenzverlängerung	BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche ÜL C Allround-Fitness Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene ÜL B Breitensport Sport in der Prävention ÜL B Profil Erwachsene/Ältere Schwerpunkt Ältere Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit/Sport pro Gesundheit
Anmeldung	über unsere Website Samstag: Phönix 262403082001-Samstag Sonntag: Phönix 262403082001-Sonntag