

## Ausschreibung

# Krafttraining für Jugendliche / Lehrgangs-Nr. 251004032001 - 8 UE

<b>Termin</b>	30.03.2025
<b>Meldeschluss</b>	16.02.2025
<b>Ort</b>	Sportzentrum Georgensgmünd, Wiesenstraße 27, 91166 Georgensgmünd
<b>Kosten</b>	BTV-Mitgliedsvereine: 50,00 Euro / Sonstige: 75,00 Euro
<b>Mindestalter</b>	16
<b>Zul.voraussetzungen</b>	keine
<b>Inhalt</b>	Der Lehrgang "Krafttraining für Jugendliche" richtet sich an Trainer, die spezielle Kenntnisse in der sicheren und effektiven Gestaltung von Krafttraining für Jugendliche erwerben möchten. Die Teilnehmer lernen, wie sie altersgerechte Übungen auswählen, die körperliche Entwicklung unterstützen und Verletzungsrisiken minimieren. Neben theoretischen Grundlagen zur Anatomie und Physiologie werden praktische Methoden vermittelt, um Jugendliche motivierend und nachhaltig für das Krafttraining zu begeistern.
<b>Lizenzverlängerung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÜL C Allround-Fitness</li> <li>Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene</li> <li>ÜL C Breitensport, Profil Kinder/Jugendliche, Schwerpunkt: Jugendturnen</li> <li>ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche, Schwerpunkt Kinderturnen</li> <li>BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere</li> <li>BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche</li> </ul>
<b>Ansprechpartner</b>	Sophie Lex
<b>Anmeldung</b>	über unsere Homepage <a href="https://www.btv-turnen.de">Lehrgangssuche (btv-turnen.de)</a>