

## Ausschreibung

# Forever-Fit: wie modernes Training die Altersuhr verlangsamt / Lehrgangs-Nr. 261003102005 - 8 UE

<b>Termin</b>	18.04.2026
<b>Meldeschluss</b>	06.04.2026
<b>Ort</b>	Gymnastikhalle der Grundschule, Nürnberger Str. 3, 91560 Heilsbronn
<b>Kosten</b>	BTV-Mitgliedsvereine: 65,00 Euro / Sonstige: 97,50 Euro
<b>Mindestalter</b>	18
<b>Zul.voraussetzungen</b>	keine
<b>Inhalt</b>	In diesem Lehrgang dreht sich alles um die zentrale Rolle von Krafttraining im modernen Bewegungskonzept für die Zielgruppe 40+. Neben praxisnahem Wissen darüber, wie gezieltes Muskeltraining helfen kann, altersbedingten Veränderungen entgegenzuwirken und funktionelle Fähigkeiten zu erhalten, geht es auch um aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse (Trainingssteuerung, Belastungsdosierung und Motivation). Die praxisorientierten Übungen und Trainingskonzepte lassen sich individuell anpassen und sicher in jede Fitnessstunde integrieren – von klassischem Krafttraining mit Kleingeräten bis hin zu alltagsnahen funktionellen Bewegungsformen.
<b>Lizenzverlängerung</b>	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
<b>Ansprechpartner</b>	Ramona Kvesic
<b>Anmeldung</b>	über unsere Homepage <a href="http://Lehrgangssuche (btv-turnen.de)">Lehrgangssuche (btv-turnen.de)</a>