

Ausschreibung

Krafttraining für alle Altersgruppen / Lehrgangs-Nr. 261003072036 - 8 UE

Termin	18.10.2026
Meldeschluss	05.10.2026
Ort	Fitnessraum an der Grundschule in Heilsbronn, Fürther Str 10, 91560 Heilsbronn
Kosten	BTV-Mitgliedsvereine: 65,00 Euro / Sonstige: 97,50 Euro
Mindestalter	18
Zul.voraussetzungen	keine
Inhalt	Die Muskulatur stärken geht auch ohne ein Fitnessstudio und ist für jedes Alter wichtig. Mit dem eigenen Körper, aber auch mit zusätzlichen Gewichten kann der Körper geformt und eine Progression erreicht werden. In diesem Lehrgang zeige ich euch, wie ihr in jeder Sporthalle abwechslungsreiche Kraftsport-Stunden durchführen könnt.
Lizenzverlängerung	ÜL C Allround-Fitness Trainer C Breitensport Fitness-Aerobic 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	Sophie Lex
Anmeldung	über unsere Homepage Lehrgangssuche (btv-turnen.de)