

## Ausschreibung

# Generation 60+: Neue Trainingskonzepte für Körper, Geist und Seele / Lehrgangs-Nr. 261003102004 - 8 UE

<b>Termin</b>	14.03.2026
<b>Meldeschluss</b>	02.03.2026
<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>	Der Lehrgang richtet sich an alle, die ihr Wissen rund um ganzheitliche Trainingsansätze für ältere Menschen erweitern möchten. Im Fokus stehen praxisnahe Konzepte, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen ansprechen – von funktionellen Bewegungsübungen über kognitive Aktivierung bis hin zu einfachen Elementen zur Förderung des seelischen Wohlbefindens. Neben theoretischem Hintergrundwissen werden zahlreiche praktische Übungen, die direkt im Trainingsalltag umgesetzt werden können, vorgestellt. Ziel ist es, altersgerechte Bewegungsangebote vielseitig, motivierend und individuell gestaltbar zu machen – immer mit dem Blick auf die Förderung von Lebensqualität und Selbständigkeit.
<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="https://www.btv-turnen.de">Lehrgangssuche (btv-turnen.de)</a>