

## Ausschreibung

### Jump and Pump / Lehrgangs-Nr. 261003072027 - 8 UE

<b>Termin</b>	17.05.2026
<b>Meldeschluss</b>	04.05.2026
<b>Ort</b>	Fitnessraum an der Grundschule in Heilsbronn, Fürther Str 10, 91560 Heilsbronn
<b>Kosten</b>	BTV-Mitgliedsvereine: 70,00 Euro / Sonstige: 105,00 Euro
<b>Mindestalter</b>	18
<b>Zul.voraussetzungen</b>	keine
<b>Inhalt</b>	Jump and Pump ist das innovative Trainingskonzept, das kraftvolle Hantelübungen (Lang- und Kurzhanteln) mit dynamischen Trampolinsprüngen kombiniert. Das Ergebnis: ein intensives, gelenkschonendes Workout, das Kraft, Ausdauer, Koordination und Spaß auf völlig neue Weise vereint. Ganz praxisnah wird dir vermittelt wie du funktionelles Krafttraining mit der Hantel und cardiobasierte Trampolin-Elemente zu einem energiegeladenen Kursformat kombinierst.
<b>Lizenzverlängerung</b>	ÜL C Allround-Fitness Trainer C Breitensport Fitness-Aerobic Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene 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://biv-turnen.de">Lehrgangssuche (biv-turnen.de)</a>