

Ausschreibung

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

Termin	17.05.2026
Meldeschluss	04.05.2026
Ort	Fitnessraum an der Grundschule in Heilsbronn, Fürther Str 10, 91560 Heilsbronn
Kosten	BTV-Mitgliedsvereine: 70,00 Euro / Sonstige: 105,00 Euro
Mindestalter	18
Zul.voraussetzungen	keine
Inhalt	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.
Lizenzverlängerung	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
Ansprechpartner	Ramona Kvesic
Anmeldung	über unsere Homepage Lehrgangssuche (btv-turnen.de)