

Ausschreibung

Beweglichkeit trifft Leistung: Mobility als Schlüssel zu mehr Kraft und Stabilität / Lehrgangs-Nr. 261003082060 - 8 UE

Termin	27.06.2026
Meldeschluss	15.06.2026
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	Wahre Leistungsfähigkeit beginnt mit freier Bewegung. Im Lehrgang lernst du, wie gezielte Mobility-Ansätze nicht nur die Beweglichkeit verbessern, sondern auch die Kraftentwicklung, Gelenkstabilität und Verletzungsprophylaxe entscheidend unterstützen. Mobility ist weit mehr als Dehnen – es ist das Fundament für funktionelles Training, saubere Technik und nachhaltige Leistungssteigerung. Der Lehrgang ist sehr praxisnah und zeigt dir, wie du Mobilität mit aktiven Bewegungsmustern, neurologischem Input und funktioneller Integration in Kraft- und Athletiktraining gezielt trainierst.
Lizenzverlängerung	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
Ansprechpartner	Ramona Kvesic
Anmeldung	über unsere Homepage Lehrgangssuche (btv-turnen.de)