

TGOS 13.11.21 **Stundenbilder im Gesundheitssport**

FL-39

Zielgruppe: Erwachsene
Ort: Rot an der Rot
Referent: Gerald Lechner
Gebühr: 55,00 € mit GymCard 57,50 € ohne GC
Zeit: 09:00 – 18:00 Uhr
Meldeschluss:

Im Gesundheitssport bietet sich eine ganze Palette an möglichen Stundenthemen. Dieser Lehrgang beinhaltet praxiserprobte Stundenbilder für das Training von Tiefenmuskulatur, Kraft und Beweglichkeit. Dazu werden theoretische Grundlagen und Hintergrundinformationen anschaulich und verständlich vermittelt.