

## Ausschreibung

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

<b>Termin</b>	11.10.2026
<b>Meldeschluss</b>	27.09.2026
<b>Ort</b>	Fitnessraum an der Grundschule in Heilsbronn, Fürther Str 10, 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>	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.
<b>Lizenzverlängerung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÜL C Allround-Fitness</li> <li>Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene</li> <li>ÜL B Breitensport Sport in der Prävention</li> <li>Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit/Sport pro Gesundheit</li> <li>ÜL B Profil Erwachsene/Ältere Schwerpunkt Ältere</li> <li>BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere</li> <li>BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche</li> </ul>
<b>Ansprechpartner</b>	Ramona Kvesic
<b>Anmeldung</b>	über unsere Homepage <a href="https://www.btv-turnen.de">Lehrgangssuche (btv-turnen.de)</a>