

BTV-Übungsleiter Ausbildung bestanden

Bayerischer Turnverband: 19 Teilnehmer bei Ausbildung zum Trainer C Fitness und Gesundheit in Karlstein

Der Turngau Main-Spessart führte 2020 zunächst ein 3-tägiges Basismodul und nach coronabedingter Unterbrechung im Sommer 2021 das Aufbaumodul zum Trainer C Fitness und Gesundheit in der Lindighalle in Karlstein durch. An 10 Lehrgangstagen wurden die Teilnehmer von unserem Referenten-Team Daniela Ludwig, Petra Göpfert, Dr. Christine Noe, Yvonne Gilmer und Jürgen Dosch geschult in den Themenbereichen Krafttraining, Ausdauer, Beweglichkeit, den neuesten Trends der Fitness-Szene, Warm up und Cool down, Fitnesstraining mit Musik sowie den medizinischen Grundlagen eines gesundheitsorientierten Trainings. Außerdem wurde theoretisches Hintergrundwissen zur Planung und zum Aufbau einer Unterrichtsstunde vermittelt.

Am 25./26.09.21 legten alle Teilnehmer ihre Prüfung ab und die Vereine TV Dettingen, TV Elsave Elsenfeld, TV Hasloch, TV Hofstetten, TSV Keilberg, TV Kleinheubach, TV Klingenberg, TV Michelbach, TV Wasserlos, SpVgg Westerngrund können sich mit ihren frisch gebackenen Übungsleiter freuen.

Es gratulieren recht herzlich vom Turngau Main-Spessart Jürgen Dosch, Gauvorsitzender Breitensport, Gertrud Lang, Gauvorsitzende Bildungsmaßnahmen, Elke Lappert, Geschäftsstelle Turngau Main-Spessart.

Elke Lappert