

Ausschreibung

Seniorenlehrgang in Teisendorf

Fit und Vital im Alter

Von HIIT bis Stretching

262503102001 – 5UE

Termin	Samstag, den 18.04.2026, 13:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Meldeschluss	05.04.2026
Ort	Turnhalle Teisendorf, Steinwenderstraße 1 (Zufahrt über Poststr.) 83317 Teisendorf
Kosten	BTV-Mitgliedsvereine: 35,00 € Sonstige: 53,00 € Rücktritt ist bis zum Meldeschluss möglich, danach erfolgt keine Erstattung der Lehrgangsgebühr Die Lehrgangsgebühr wird nach Rechnungsversand via SEPA-Lastschrift nach dem Lehrgang eingezogen.
Inhalt	1 UE mit Spiel und Spaß zur Ausdauer 1 UE Kraft und Gleichgewicht mit dem Tennisball 2 UE HIIT mit 60plus 1 UE mit Stretching kommen wir in die Entspannung
Referentin	Marlene Stopfer
Lehrgangsleitung	Silvia Huber, shuma@web.de
örtl. Ansprechpartner	Loni Aschauer
Lizenzverlängerung	BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene / Ältere BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder / Jugendliche ÜL C Allround-Fitness Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene ÜL B Profil Erwachsene / Ältere Schwerpunkt Ältere ÜL B Breitensport Sport in der Prävention
Anmeldung	über unsere Website
Kontakt bei Meldefragen	Regionalgeschäftsstelle Oberbayern, oberbayern@btv-turnen.de