



BTV 
BAYERISCHER TURNVERBAND
— FITNESS UND AEROBIC —

Zertifikat

Frau Ücker, Rosmarie

hat an der Ausbildung

Kursleiter Bodyweight Training

erfolgreich teilgenommen

Die Ausbildung umfasst insgesamt 32 Lehreinheiten à 45 Minuten.

Zusammengesetzt aus

Pflichtmodul:

Bodyweight Training Basic

und 3 Wahlmodulen:

1. Bodyweight Corss
2. Business
3. Faszien-, Stretch- und Stabilisationstraining

Ausbildungsinhalte

Theorie:

Anatomische und biomechanische Grundlagen
Angewandte Anatomie im Bodyweight Training
Methodik und Didaktik im Bodyweight Training
Haltungsanalyse und Korrekturtechniken

Praxis:

Basisübungen aus dem Bodyweight Training
Warm Up Übungen zum methodischen Einstieg

Variationen und Modifikationen der Basisübungen entsprechend der Wahlmodule
Lehrversuche

Claudia Kellermann
Fitnessfachwirtin IHK

Christina Schneider
Fachbetreuerin Bereich GYMWELT
Bayerischer Turnverband e.V.

München, 07.11.2017