

# Bodyweight Training | 8 FP



Übungen rein mit dem eigenen Körpergewicht sind kein kurzfristiger Trend, sondern ein überaus effektives Mittel um Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu steigern.

Der minimale Bedarf an Platz und Material und die Möglichkeit, überall aktiv zu werden, machen diese Trainingsform so attraktiv, egal ob im Therapie- oder Fitnessbereich.

Dieser praxisorientierte Kurs legt die Grundlage für ein systematisches Training des gesamten Körpers.

Sinnvollen Übungsreihen sichern den langfristigen Trainingserfolg von Dir und Deinen Klient:innen/Patient:innen.

## Themen des Kurses:

- Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht
- Progressive Übungsreihen zur stufenlosen Regulation des Schwierigkeitsgrads
- Einblicke in eine sinnvolle Trainingsplanung für den Therapie- und Fitnessbereich
- Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene aus allen Berufsgruppen

<b>Leitung</b>	Lehrteam der sci
<b>Kursgebühr</b>	180,00 € inkl. Skript
<b>Beginn</b>	20.06.2025
<b>Ende</b>	20.06.2025
<b>Kurszeiten</b>	Fr. 20.06., 09:00 - 18:00 Uhr
<b>Kursort</b>	Lohnerhofstraße 2, 78467 Konstanz
<b>Zielgruppe</b>	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker, Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler
<b>Fortbildungspunkte</b>	8