

Live Online Hybrid-Kurs: 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

Das Seminar findet als **Präsenzseminar** statt und wird parallel als **Live Online-Seminar** auf dem [ACADIA eCampus](https://www.acadia-ecampus.de) übertragen (Hybrid-Seminar).

Leitung	Lehrteam der sci
Kursgebühr	180,00 €
Beginn	13.02.2026
Ende	13.02.2026
Kurszeiten	Fr. 13.02., 10:00 - 18:00 Uhr
Kursort	Internet, www.acadia-ecampus.de
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker, Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler
Fortbildungspunkte	8