

Zertifikat

Anja Kolweyh

hat an dem DTB-Weiter- & Ausbildungsmodul



Instructor CrossTraining

Inhalte:

- die CrossTraining-Philosophie
- typische CrossTraining-Übungen
- typische CrossTraining-Geräte:
Medizinball, Springseil, Langhantelstange, Turnkästen, Turnringe,
Klimmzugstange/Reckstange, Kugelhantel/Kurzhantel etc.
- Workouts Of The Day (WOD's)
- Trainingsplanung
- CrossTraining für Vereine, Personal Trainer, Fitnessstudios
- Planung, Einrichtung, Marketing und Organisation von CrossTraining-Angeboten

am 25. und 26. Januar 2020
beim VTF-Bildungswerk gGmbH, Hamburg in Kooperation mit der
BTV-Akademie des Bremer Turnverbandes e.V.,
in Bremen teilgenommen.

Der Lehrgang umfasste 20 Lerneinheiten.

Leitung: Christoph Weber



Nicole Kuttner
Referentin GymWelt & Bildung
Bildungswerk des VTF Hamburg

Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden.