

Ausschreibung

Aerial Yoga / Lehrgangs-Nr. 251003082070 - 8 UE

Termin	16.03.2025
Meldeschluss	03.03.2025
Ort	Praxis Movita, Raiffeisenstr. 14, 83607 Holzkirchen
Kosten	BTV-Mitgliedsvereine: 70,00 Euro / Sonstige: 105,00 Euro
Mindestalter	18
Zul.voraussetzungen	keine
Inhalt	<p>Aerial Yoga – Muskeltraining, Entspannung und Massage: In dieser neuen Form des funktionalen Trainings üben wir in und mit einem trapezförmigen Aerialtuch, können loslassen und schwebend Yoga üben. Alle Übungen werden vorbereitet, die Technik erklärt und geübt. Das Tuch begleitet uns wie ein Trainingspartner durch die Übungen, indem es uns trägt und unterstützt. Durch seine Beweglichkeit wird die Stabilität der Körpermitte gefördert. Umkehrhaltungen können mithilfe des Aerialtuches auch bei Schulter-Nackenproblemen geübt werden. Fließende Bewegungen in Verbindung mit einer bewussten Atmung und speziellen Visualisierungen regenerieren alle Strukturen des Körpers, schaffen eine ganzheitliche Tiefenentspannung und stimulieren die Selbstheilungskräfte und ein positives Lebensgefühl.</p>
Lizenzverlängerung	<ul style="list-style-type: none"> ÜL C Allround-Fitness Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene ÜL B Breitensport Sport in der Prävention Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit/Sport pro Gesundheit ÜL B Profil Erwachsene/Ältere Schwerpunkt Ältere BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche
Ansprechpartner	Petra Walter
Anmeldung	<p>über unsere Homepage Lehrgangssuche (btv-turnen.de)</p>