

## Ausschreibung

### Aerial Yoga / Lehrgangs-Nr. 251003082070 - 8 UE

<b>Termin</b>	16.03.2025
<b>Meldeschluss</b>	03.03.2025
<b>Ort</b>	Praxis Movita, Raiffeisenstr. 14, 83607 Holzkirchen
<b>Kosten</b>	BTV-Mitgliedsvereine: 70,00 Euro / Sonstige: 105,00 Euro
<b>Mindestalter</b>	18
<b>Zul.voraussetzungen</b>	keine
<b>Inhalt</b>	<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>
<b>Lizenzverlängerung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÜL C Allround-Fitness</li> <li>Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene</li> <li>ÜL B Breitensport Sport in der Prävention</li> <li>Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit/Sport pro Gesundheit</li> <li>ÜL B Profil Erwachsene/Ältere Schwerpunkt Ältere</li> <li>BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere</li> <li>BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche</li> </ul>
<b>Ansprechpartner</b>	Petra Walter
<b>Anmeldung</b>	<p>über unsere Homepage  <a href="https://www.btv-turnen.de">Lehrgangssuche (btv-turnen.de)</a></p>