

## Ausschreibung

# Fit durch Hormonbalance / Lehrgangs-Nr. 251003082012 - 8 UE

<b>Termin</b>	22.06.2025
<b>Meldeschluss</b>	10.06.2025
<b>Ort</b>	Einhalle Oberhaunstadt, Bernd-Rosemeyer-Str. 1, 85055 Ingolstadt
<b>Kosten</b>	BTV-Mitgliedsvereine: 65,00 Euro / Sonstige: 97,50 Euro
<b>Mindestalter</b>	18
<b>Zul.voraussetzungen</b>	keine
<b>Inhalt</b>	Körper und Geist sollten in allen Lebensabschnitten im Gleichgewicht gehalten werden. Spannung und Bewegung sind ebenso wichtig, wie die Entspannung und das Innehalten. Der Lebensstil beeinflusst auch unseren Stoffwechsel und die Hormone. In diesem Lehrgang wird alles rund um die Themen Ernährung, Atmung, Bewegung sowie spezielle Übungen aus Yoga und Qigong vermittelt, um so die körpereigene Hormonbalance zu erhalten oder wiederherzustellen.
<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>	über unsere Homepage <a href="http://btv-turnen.de">Lehrgangssuche (btv-turnen.de)</a>