

Ausschreibung

Vielseitige Entspannungstechniken / Lehrgangs-Nr. 251003082087 - 8 UE

Termin	26.09.2025
Meldeschluss	15.09.2025
Ort	Schulstraße 5 97618 Eichenhausen
Kosten	BTV-Mitgliedsvereine: 60,00 Euro / Sonstige: 90,00 Euro
Mindestalter	18
Zul.voraussetzungen	keine
Inhalt	Einführung und Aufbau verschiedener Entspannungsmethoden: Atemtechnik, PMR, Yoga, Phantasiereisen und mehr. Finde das Gleichgewicht zwischen Alltagsstress und einer Auszeit.
Lizenzverlängerung	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	Christin Schmitt
Anmeldung	über unsere Homepage Lehrgangssuche (btv-turnen.de)