

## Ausschreibung

# Vielseitige Entspannungstechniken / Lehrgangs-Nr. 251003082087 - 8 UE

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