



## **Ausschreibung** **Lehrgang GYMWELT** **Pilates Flow (8 LE/UE)**

**Lg.-Nr: 198-17-49**

Termin:	19.01.2019
Ort:	Kinderhort Hilpoltstein An der Richt 3 91161 Hilpoltstein
Veranstalter/Ausrichter:	Bayerischer Turnverband e.V.
Zielgruppe:	Trainer / Übungsleiter, die ihre Pilateskenntnisse ausbauen möchten und Pilates Interessierte
Lehgangsinhalte:	Pilates Flow bedeutet eine Aneinanderreihung von Übungen in kurzen Sequenzen, die sich mehrmals wiederholen können und fließend ineinander übergehen. Voraussetzung für den „Flow“ ist die Bekanntheit der Grundübungen bzw. der Grundsätze des Pilatesstrainings. Jeder Teilnehmer kann so die Übungen in dem Level ausführen, das er möglichst selbst kontrollieren kann. Somit ist das Training nicht nur für „Pilates-Profis“ geeignet, sondern für jeden, der die Prinzipien dieses Trainings verinnerlicht hat und auch sonst im eigenen Level trainiert. Der Trainierende sollte sich nach dem „Flow“ aktiviert und energetisch fühlen, ein positives Gefühl haben und hoffentlich mit einem „inneren Lächeln“ entspannt nach Hause gehen. Der Flow kann sowohl ohne als auch mit verschiedenen Geräten, z.B. dem TOGU® Jacaranda® Ball, kombiniert werden und bietet dadurch zusätzlich neue Herausforderungen und Variationsmöglichkeiten.
Lehgangsleitung / Referent:	Claudia Hölzl
Anmeldung:	Online unter <a href="http://www.btv-turnen.de/qualifizierung/lehrgangssuche.html">www.btv-turnen.de/qualifizierung/lehrgangssuche.html</a> oder schriftlich mit dem Meldebogen 2019. E-Mail: <a href="mailto:LGanmeldung@btv-turnen.de">LGanmeldung@btv-turnen.de</a> , Tel.: 089/15702 -294 oder -288
Für Rückfragen:	<a href="mailto:LGanmeldung@btv-turnen.de">LGanmeldung@btv-turnen.de</a> , Tel. 089/15702-294 oder -288
TN-Gebühren:	BTV Mitgliedsvereine: 80,00 € Sonstige: 104,00 €
Meldeschluss:	19.12.2018
LZV der Lizenzen:	1. Lizenzstufe: Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene BLSV Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere und Profil Kinder/Jugendliche 2. Lizenzstufe: Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit.DTB

\*Für Nichtvereinsmitglieder (= nicht Mitglied in einem Sportverein des Bayerischen Landes-Sportverbandes (BLSV) besteht während den Aus-, Fort- und Weiterbildungen des BTV kein Versicherungsschutz über die ARAG-Sportversicherung.