

Ausschreibung

Yoga-Workshop: Aerial Yoga (8 LE/UE) / Lehrgangs-Nr. 3080049

Termine	13. Mar 2021 bis 13. Mar 2021
Meldeschluss	13. Feb 2021
Ort	Praxis Movita Raiffeisenstraße 14 83607 Holzkirchen
Zielgruppe / Zulassungsvoraussetzung	Trainer*innen/Übungsleiter*innen, Sportlehrer*innen, Physiotherapeut*innen und Interessierte. Yoga-Grundkenntnisse sind vorausgesetzt. Bitte, wenn möglich, eigene Klötze und Gurte mitbringen, damit genügend Material vorhanden ist.
Lehrgangsinhalte	Aerial Yoga - Muskeltraining, Entspannung und Massage; in dieser neuen Form des funktionalen Trainings üben wir in und mit einem trapezförmigen Aerial-Tuch, 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 Aerial-Tuches auch bei Schulter-Nacken-Problemen geübt werden. Fließende Bewegungen in Verbindung mit bewusstem Atem und speziellen Visualisierungen regenerieren alle Strukturen des Körpers, schaffen eine ganzheitliche Tiefenentspannung und stimulieren Selbstheilungskräfte und positives Lebensgefühl.
Lehrgangsleitung	Petra Walter
Referenten	BTV-Lehrteam
Anmeldung	schriftlich per Meldebogen oder unter www.btv-turnen.de an: LGanmeldung@btv-turnen.de Bayerischer Turnverband e. V. Georg-Brauchle-Ring 93 80992 München
TN-Gebühren	BTV-Mitgliedsvereine 80,- € Sonstige 120,- €
Lizenzverlängerung	Übungsleiter C Allround-Fitness Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene Übungsleiter B Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt Ältere ÜL B Breitensport Sport in der Prävention Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit/Sport pro Gesundheit BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Bearbeiter: Moritz Remuta

Stand: 26.11.2020