



Ausschreibung
Lehrgang GYMWELT
Bewegung und Ernährung
Workshop Bodystyling / Wechseljahre (8 LE/UE)
Lg.-Nr: 198-17-45

Termin:	28.04.2019
Ort:	Vitalhof „Beim Winter“, St.-Ulrich-Str. 15, 92269 Fensterbach/Dürnsricht
Veranstalter:	Bayerischer Turnverband e. V.
Zielgruppe:	Eine Teilnahme am BTV Kursleiter Bewegung und Ernährung Basiskurs oder an einer vergleichbaren Grundlagenausbildung ist wünschenswert.
Lehrgangsinhalte:	Ein Workshop für alle in der mittleren Lebensphase: Bodystyling ist ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem durch wenige Hilfsmittel die Muskulatur gut trainiert und alltagsnah belastet werden kann. Es wird gezeigt, wie durch gesunde Ernährung und spezielle Übungen die „Problemzonen“ angegangen werden können. Außerdem erhalten die Teilnehmer in diesem Kurs Informationen über die Wechseljahre, welche Rolle die Ernährung dabei spielt und wie man mit Bewegung den Körper unterstützen kann, diesen natürlichen Prozess zu durchlaufen. Wie kann ich mich trotz Wechseljahre wohl fühlen, positiv und mit Lebensfreude diese Phase durchleben und mich selbst als Mensch neu entdecken, das sind zusätzlich zum Bodystyling die Inhalte dieses Workshops.
Lehrgangsleitung:	Petra Walter
Anmeldung:	Online unter www.btv-turnen.de/qualifizierung/lehrganassuche.html oder schriftlich mit dem aktuellen Meldebogen.
Für Rückfragen:	LGanmeldung@btv-turnen.de oder Tel. 089 15702-294
TN-Gebühren:	BTV-Mitgliedsvereine: 149,00 € (inkl. Verpflegung) Sonstige: 194,00 € (inkl. Verpflegung)
Meldeschluss:	07.04.2019
LZV der Lizenzen:	1. Lizenzstufe: Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene (neu ab 2018) BLSV Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere und Profil Kinder/Jugendliche 2. Lizenzstufe: Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention Übungsleiter B Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere (früher: Übungsleiter B Sport für Ältere) 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.