



## Ausschreibung

### Lehrgang **GYMWELT**

## Einführung in progressive Muskelentspannung und gesundheitsorientiertes Nordic Walking (8 LE/UE) Lg.-Nr: 178-17-73

Termin:	07.10.2017 (Sa 10:00 - 17:00 Uhr)
Ort:	Mindelhalle Schulstr. 8, 89362 Offingen
Veranstalter/Ausrichter:	Bayerischer Turnverband e.V. / Turngau Iller-Donau
Zielgruppe	Trainer/Übungsleiter, die im Bereich Gesundheits- und Natursport tätig sind und ihr Übungs-Repertoire um Entspannelemente erweitern wollen sowie den gesundheitsorientierten Aspekt beim Nordic Walking kennenlernen möchten.
Lehrgangsinhalte:	Entspannungsverfahren und Nordic Walking haben sich in den vergangenen Jahren im Gesundheits- und Breitensport etabliert. Besonders die Fähigkeit sich in unserer immer hektischer werdenden Zeit entspannen zu können gewinnt an Bedeutung. Die Teilnehmer lernen dafür die Wirkungsweisen der „Progressiven Muskelentspannung“ kennen und können diese Form der körperlichen und geistigen Entspannung selbst ausprobieren. Der zweite Teil dieses Kurses widmet sich dem gesundheitsorientierten Aspekt des Nordic Walking. Welche Bewegungsmöglichkeiten eröffnet eine korrekt ausgeführte Nordic Walking Technik? Wir erfahren, wie man gesundheitlich sinnvoll walken kann, sodass fast alle Muskelgruppen des Körpers aktiviert und Verspannungen im Hals-Nacken-Bereich gelöst werden können.
Lehrgangsleitung/Referentin:	Christina Schneider (Dipl. Sportwissenschaftlerin und Sporttherapeutin DVGS)
AP vor Ort/örtl. Leitung:	Renate Schmucker, Tel: 08224-525, Mail: renateschmucker@gmx.de
Sonstiges:	Verpflegung wird angeboten! Bitte bringen Sie eigene Nordic Walking Stöcke zum Lehrgang mit.
Anmeldung an:	Online unter <a href="http://www.anmeldung.btv-turnen.de">www.anmeldung.btv-turnen.de</a> oder schriftlich mit dem Meldebogen 2016 an Bayerischer Turnverband, Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München, Fax: 089/15702-317, E-Mail: <a href="mailto:lganmeldung@btv-turnen.de">lganmeldung@btv-turnen.de</a> , Tel.: 089/15702 -294 oder -288
TN-Gebühren:	BTV-Mitglieder Lg.-Geb. 48,00 € Sonstige Lg.-Geb. 72,00 €
Meldeschluss:	22.09.2017 bzw. wenn der Lg. ausgebucht ist (max. 20 TN)
LZV der Lizenzen:	1. Lizenzstufe: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit, Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere und Profil Kinder/Jugendliche 2. Lizenzstufe: Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere, Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention sowie Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit.

\*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.