



## Ausschreibung

### Lehrgang **GYMWELT**

## **Bewegung und Ernährung Workshop Bodystyling / Wechseljahre (8 LE/UE), 188-17-07**

Termin:	07.10.2018
Ort:	Grundschulturnhalle, Nürnbergerstr. 3, 91560 Heilsbronn
Veranstalter/Ausrichter:	Bayerischer Turnverband/Turngau Ansbach
Zielgruppe / Zulassungs- Voraussetzungen:	Eine Teilnahme am BTV Kursleiter Bewegung und Ernährung Basiskurs, oder an einer vergleichbarer 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
AP vor Ort/örtl. Leitung:	Erich Hess
Referent/in/en:	Petra Walter
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 2018 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-Mitgliedsverein 149,00 € Sonstige 194,00 €
Meldeschluss:	07.09.2018
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) 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.