



Ausschreibung

Lehrgang **GYMWELT** **Yoga Workshop Aerial Yoga (8 UE)** **Lg.-Nr: 198-17-37**

| | |
|--|---|
| Termin: | 14.09.2019 |
| Ort: | Sanely Yoga- & Gesundheitszentrum Meraner Straße 43a 86165 Augsburg |
| Veranstalter/Ausrichter: | Bayerischer Turnverband e. V. |
| Zielgruppe / Zulassungs- Voraussetzungen: | Trainer/Übungsleiter, Sportlehrer, Physiotherapeuten und Interessierte. Yoga Grundkenntnisse sind wünschenswert. |
| 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 Aerialtuches auch bei Schulter-Nackenproblemen geübt werden. Fließende Bewegungen in Verbindung mit bewusstem Atem und spezielle Visualisierungen regenerieren alle Strukturen des Körpers, schaffen eine ganzheitliche Tiefenentspannung und stimulieren Selbstheilungskräfte und positives Lebensgefühl. |
| Lehrgangsleitung / Referentin: | Petra Walter |
| Anmeldung: | Online unter www.btv-turnen.de/qualifizierung/lehrgangssuche.html oder schriftlich mit dem Meldebogen 2019. E-Mail: LGanmeldung@btv-turnen.de , Tel.: 089/15702 -294 oder -288 |
| Für Rückfragen: | LGanmeldung@btv-turnen.de , Tel. 089/15702-294 oder -288 |
| TN-Gebühren: | BTV-Mitgliedsvereine: 80,00 € Sonstige: 104,00 € |
| Meldeschluss: | 14.08.2019 |
| 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 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.