

Ausschreibung

Yoga-Workshop: Rumpfkraft / Lehrgangs-Nr. 3082028 - 8 UE

Termin	von 19.11.2022 bis 19.11.2022
Teile	Yoga-Workshop: Rumpfkraft 8 UE 19.11.2022 - 19.11.2022
Meldeschluss	19.10.2022
Ort	Theater thevo e.V. Siegfriedstr. 20 (RG) 90461 Nürnberg
Kosten	BTV-Mitgliedsvereine: 80,00 Euro / Sonstige: 120,00 Euro
Zielgruppe	Alle
Mindestalter	18
Zul.voraussetzungen	keine Yoga Grundkenntnisse werden vorausgesetzt
Inhalt	Inhalt des Workshops sind verschiedene Übungsvarianten zum sinnvollen Aufbau, Erhalt und zur Steigerung der Rumpfkraft. Exakte Übungsausführungen (Alignments) sind auch besonders für die rein muskulär geführten Schultergelenke wichtig. Aspekte der Anatomie besprechen wir anhand der Haltungen, die wir üben, selbst exakt auszuführen und andere darin anzuleiten.
Lizenzverlängerung	Pluspunkt Gesundheit Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness (Gymnastik-Turnen-Spiel) (früher: Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit) BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention Übungsleiter B Breitensport Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere (früher: Übungsleiter B Breitensport Sport für Ältere)
Ansprechpartner	Ina Endres
Referent	Ina Endres
Anmeldung	schriftlich: Bayerischer Turnverband, Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München per Mail: LGanmeldung@btv-turnen.de