

## Ausschreibung

# Yoga-Workshop: Work-Life-Balance / Lehrgangs-Nr. 3082029 - 8 UE

<b>Termin</b>	von 20.11.2022 bis 20.11.2022
<b>Teile</b>	Yoga-Workshop: Work-Life-Balance 8 UE 20.11.2022 - 20.11.2022
<b>Meldeschluss</b>	20.10.2022
<b>Ort</b>	Theater thevo e.V. Siegfriedstr. 20 (RG) 90461 Nürnberg
<b>Kosten</b>	BTV-Mitgliedsvereine: 80,00 Euro / Sonstige: 120,00 Euro
<b>Zielgruppe</b>	Alle
<b>Mindestalter</b>	18
<b>Zul.voraussetzungen</b>	keine Yoga Grundkenntnisse werden vorausgesetzt
<b>Inhalt</b>	Yoga kann ein wertvoller Ausgleich zu Alltag und Arbeit sein. Vor allem Berufe mit einseitiger Bewegung (sitzen, stehen) führen zu Dysbalancen und Verspannungen. Mit einer Mischung aus gezielten Übungen zur Mobilisierung, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, einem Blick auf unsere (innere) Haltung und bewusst gelenkter Atmung können wir uns und andere positiv unterstützen. Wir besprechen und entwickeln kleine und effektive Übungssequenzen für den Alltag und für den Arbeitsplatz.
<b>Lizenzverlängerung</b>	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)
<b>Ansprechpartner</b>	Ina Endres
<b>Referent</b>	Ina Endres
<b>Anmeldung</b>	schriftlich: Bayerischer Turnverband, Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München per Mail: LGanmeldung@btv-turnen.de