

## Ausschreibung

# Aerial Yoga / Lehrgangs-Nr. 231003082059 - 8 UE

<b>Termin</b>	von 15.04.2023 bis 15.04.2023
<b>Teile</b>	Aerial Yoga
	8 UE
	15.04.2023 - 15.04.2023
<b>Meldeschluss</b>	15.03.2023
<b>Ort</b>	Gymnastikhalle der Grundschule, 91560 Heilsbronn, Nürnberger Str. 3 , ,
<b>Kosten</b>	BTV-Mitgliedsvereine: 80,00 Euro / Sonstige: 120,00 Euro
<b>Zielgruppe</b>	Alle
<b>Mindestalter</b>	18
<b>Zul.voraussetzungen</b>	Yoga Grundkenntnisse werden vorausgesetzt
<b>Inhalt</b>	Aerial Yoga – Muskeltraining, Entspannung und Massage: In dieser neuen Form des funktionalen Trainings üben wir in und mit einem trapezförmigen Aerialtuch, 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 speziellen Visualisierungen regenerieren alle Strukturen des Körpers, schaffen eine ganzheitliche Tiefenentspannung und stimulieren die Selbstheilungskräfte und ein positives Lebensgefühl.
<b>Sonstiges</b>	Bitte enganliegende Sportbekleidung tragen; Oberteil mit Ärmeln, <b>OHNE</b> Knöpfe/Reisverschluss/Bändeln etc.; kein Schmuck, keine Haaraccessoires, kein Make-up
<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>	Petra Walter
<b>Referent</b>	Petra Walter
<b>Anmeldung</b>	über unsere Homepage <a href="https://www.btv-turnen.de">Lehrgangssuche (btv-turnen.de)</a>