

Ausschreibung

Fit durch Hormonbalance / Lehrgangs-Nr. 231003082003 - 8 UE

Termin	von 16.04.2023 bis 16.04.2023
Teile	Fit durch Hormonbalance
	8 UE
	16.04.2023 - 16.04.2023
Meldeschluss	16.03.2023
Ort	Gymnastikhalle der Grundschule, 91560 Heilsbronn, Nürnberger Str. 3 , ,
Kosten	BTV-Mitgliedsvereine: 65,00 Euro / Sonstige: 97,50 Euro
Zielgruppe	Alle
Mindestalter	18
Zul.voraussetzungen	keine
Inhalt	Körper, Geist, Seele und Emotionen sollten in allen Lebensabschnitten im Gleichgewicht gehalten werden. Spannung und Bewegung sind ebenso wichtig, wie die Entspannung und das Innehalten. Der Lebensstil beeinflusst auch unseren Stoffwechsel und die Hormone. In diesem Lehrgang wird alles rund um die Themen Ernähren, Atmen, Bewegen sowie spezielle Übungen aus Yoga und Qigong in Theorie und Praxis vermittelt, um so die körpereigene Hormonbalance zu erhalten oder wiederherzustellen.
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	Petra Walter
Referent	Petra Walter
Anmeldung	über unsere Homepage Lehrgangssuche (btv-turnen.de)