

## Ausschreibung

# Bewegung und Ernährung: Workshop Bodystyling/Wechseljahre / Lehrgangs-Nr. 3082072 - 8 UE

<b>Termin</b>	von 10.07.2022 bis 10.07.2022
<b>Teile</b>	Bewegung und Ernährung: Workshop Bodystyling/Wechseljahre 8 UE 10.07.2022 - 10.07.2022
<b>Meldeschluss</b>	10.06.2022
<b>Ort</b>	Gymnastikhalle der Grundschule, 91560 Heilsbronn, Nürnberger Str. 3
<b>Kosten</b>	BTV-Mitgliedsvereine: 149,00 Euro / Sonstige: 223,50 Euro
<b>Zielgruppe</b>	Alle
<b>Mindestalter</b>	18
<b>Zul.voraussetzungen</b>	keine
<b>Inhalt</b>	Ein Workshop für alle in der mittleren Lebensphase: Bodystyling ist ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem durch wenige Hilfsmittel die Muskulatur gut trainiert und alltagsnah belastet werden kann. Es wird gezeigt, wie durch gesunde Ernährung und spezielle Übungen die „Problemzonen“ angegangen werden können. Außerdem erhalten die Teilnehmenden in diesem Kurs Informationen über die Wechseljahre, welche Rolle die Ernährung dabei spielt und wie man mit Bewegung den Körper unterstützen kann, diesen natürlichen Prozess zu durchlaufen. Wie kann ich mich trotz Wechseljahre wohl fühlen, positiv und mit Lebensfreude diese Phase durchleben und mich selbst als Mensch neu entdecken - das sind zusätzlich zum Bodystyling die Inhalte dieses Workshops.
<b>Sonstiges</b>	Eine Teilnahme am BTV Kursleiter Bewegung und Ernährung Basiskurs oder an einer vergleichbaren Grundlagenausbildung ist wünschenswert.
<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>	schriftlich: Bayerischer Turnverband, Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München per Mail: LGanmeldung@btv-turnen.de