

## Ausschreibung

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

<b>Termin</b>	von 19.11.2022 bis 19.11.2022
<b>Teile</b>	Yoga-Workshop: Rumpfkraft 8 UE 19.11.2022 - 19.11.2022
<b>Meldeschluss</b>	19.10.2022
<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>	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.
<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