

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

PILATES UND YOGA IM VERGLEICH

Veranstaltungsnummer	101FB0422
Start- / Enddatum	05.02.2022 - 06.02.2022
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Ambulante Reha & Therapie Erding Franz-Brombach-Straße 11,85435 Erding
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB0422 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

Beschreibung

PILATES UND YOGA IM VERGLEICH

Yoga und Pilates sind zwei sehr beliebte Trainingsformen. Beide haben das Ziel, den Körper zu stärken, die Konzentration sowie Koordination zu verbessern und menschliche Energie zu wecken. Gleichzeitig ist die Entspannung ein wichtiger Teil des Trainings. Bezüglich der Geschichte, der Zielgruppe, der Technik, der Atmung, der Wirkung etc. bestehen große Unterschiede. Umso spannender ist es, beide Trainingsformen zu kennen und vielleicht sogar eine Verbindung der beiden zu schaffen. Im Kurs werden verschiedene Yogaformen sowie das Pilates-Training in Theorie und Praxis aufgeschlüsselt.

Inhalte

Unterschied zwischen Yoga und Pilates
Aufschlüsselung verschiedener Yogaformen
Pilates-Training in Theorie und Praxis

Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Sonstige Informationen

Die Originallizenz kann vor Ort abgegeben werden.
Diese Fortbildung kann nicht als Teilerkennung verwendet werden.
Beide Tage müssen besucht werden.

Organisatorische Hinweise

Veranstaltungszeiten:
Sa: 09:00-17:30 Uhr
So: 09:00-13:30 Uhr
Bitte bringen Sie mit: Gymnastikmatte, Handtuch, Verpflegung, Schreibzeug und wenn möglich einen Yogablock.

Dokumente

PsG_Selbstverpflichtung_12.11.2021.UEA.pdf Skript_Pilates-Yoga-Vergleich.pdf

Veranstaltungsleitung

Martin Weber

Referenten

Brigitte Gnann

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere
Übungsleiter B Sport in der Prävention

Pilates und Yoga im Vergleich

05.02. - 06.02. :

Informationen zur Verpflegung

Bitte ausreichend Verpflegung (Essen und Getränke) mitbringen.

Meldeschluss

23.01.2022

Anzahl der Plätze

15

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de