

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

PILATES UND YOGA IM VERGLEICH

| | |
|----------------------------------|--|
| Veranstaltungsnummer | 101FB4022 |
| Start- / Enddatum | 19.11.2022 - 20.11.2022 |
| 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 101FB4022 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de |
| Beschreibung | <h3>PILATES UND YOGA IM VERGLEICH</h3> <p>Yoga und Pilates sind zwei sehr beliebte Trainingsformen. Beide haben das Ziel, den Körper zu stärken, die Konzentration sowie Koordination zu verbessern. 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.</p> |
| 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, Decke/Kissen, Handtuch, Verpflegung, Schreibzeug, warme Sportkleidung und wenn möglich einen Yogablock (alternativ dickere Bücher o.ä.) sowie einen Pilatesball. |
| Dokumente | PsG_Selbstverpflichtung_2022_beschreibbar.pdf Pilates-Yoga_2021_Teilnehmer_Handout_mit_Lueckentext_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 | 19.11. - 20.11. : |
| Informationen zur Verpflegung | Bitte ausreichend Verpflegung (Essen und Getränke) mitbringen. |
| Meldeschluss | 10.10.2022 |
| Anzahl der Plätze | 15 |
| Veranstalter | Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern |
| Ansprechpartner | Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de |