

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### YOGA AUCH FÜR SENIOREN

<b>Veranstaltungsnummer</b>	10507FB0220
<b>Start- / Enddatum</b>	24.10.2020 - 24.10.2020
<b>Dauer</b>	8 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Scheinfeld, Kreissporthalle am Gymnasium Landwehrstraße 11,91443 Scheinfeld
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10507FB0220 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	Yoga ist in jedem Alter eine Wohltat - und ganz besonders für ältere Menschen eine wunderbare Art, mit Freude in Bewegung zu bleiben. Die Übungen können ganz leicht mit Variationen an die Bedürfnisse von Senioren angepasst werden und halten Körper und Geist auf sanfte Art bis ins hohe Alter fit. Sie kräftigen Muskulatur und Gelenke und verbessern Körpergefühl und Gleichgewichtssinn. Dies vermindert die Gefahr von gefährlichen Stürzen und Knochenbrüchen.
<b>Inhalte</b>	In diesem Lehrgang werden der Sonnengruß und ausgewählte Haltungen im Stehen und Sitzen mit leichteren Varianten erarbeitet. Die Teilnehmer/innen üben u. a. auch in Partner- oder Gruppenarbeiten die Asanas anzuleiten und wichtige Hilfestellungen (Hands-On) zu geben. Stundengestaltung und die 6 grundlegenden Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule werden in kleinen Teams geübt. In der Yogastunde können die erlernten Inhalte von den Teilnehmern im Flow ausprobiert und erlebt werden.
<b>Zielgruppe</b>	Übungsleiter/innen und Helfer/innen
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
<b>Organisatorische Hinweise</b>	Bitte Yoga- oder Fitnessmatte und geeignete Sportkleidung mitbringen
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Hildegard Schlez
<b>Referenten</b>	Jana Endres
<b>Lizenzverlängerungen</b>	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport für Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention
<b>Termin</b>	24.10. - 24.10. : Scheinfeld, Kreissporthalle am Gymnasium
<b>Meldeschluss</b>	23.10.2020
<b>Anzahl der Plätze</b>	30
<b>Veranstalter</b>	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Mittelfranken
<b>Ansprechpartner</b>	Michaela Tesauro, <a href="mailto:mittelfranken@blsv.de">mittelfranken@blsv.de</a>

