

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

YOGA

Veranstaltungsnummer	106FB0120
Start- / Enddatum	08.02.2020 - 09.02.2020
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Waldbüttelbrunn Grund- und Mittelschule Schulstraße 16,97297 Waldbüttelbrunn
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 106FB0120 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Yoga ist ein uraltes und bewährtes Übungssystem für Körper, Geist und Seele. Die Teilnehmer erhalten Einblick in die verschiedenen Yoga-Wege. Im Hatha-Yoga, dem körperorientierten Yoga, werden Grundtechniken in den Körperhaltungen (Asanas), in den Atemtechniken (Pranayama) und in der Entspannung (Shavasana) vermittelt. Der Sonnengruß (Surya Namaskar), der auch losgelöst geübt werden kann, ist eine dynamische Abfolge von Bewegungen. Er regt den Kreislauf an, weckt Lebensenergie und schenkt Selbstvertrauen.
Inhalte	Einführung in die verschiedenen Yoga-Wege
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Die Übungsleiter-C-Lizenzen (Breitensport) sind verbindlich am 1. Lehrgangstag bei der Lehrgangsleitung abzugeben. Trainer-C-Lizenzen müssen von Ihnen bei den jeweiligen Sportfachverbänden selbst zur Verlängerung eingereicht werden. Der Lehrgang kann nur dann zur Lizenz-Verlängerung anerkannt werden, wenn Sie bei allen 15 Unterrichtseinheiten anwesend sind. Bei einer zwischenzeitlichen oder vorzeitigen Abwesenheit ist es nicht möglich, Ihre Lizenz zu verlängern! Eine Aufteilung bzw. Kombination der 15 Unterrichtseinheiten mit anderen Fortbildungsmaßnahmen ist bei diesem Lehrgang nicht möglich. Ebenso ist die aktive Mitarbeit beim Lehrgang, sowohl beim theoretischen als auch beim praktischen Teil, Voraussetzung für die Verlängerung Ihrer Lizenz.
Organisatorische Hinweise	Lehrgangszeiten: Samstag (9 UE) von 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr + 12:30 bis 16:15 Uhr Sonntag (6 UE) von 09:00 Uhr bis 11:15 Uhr + 11:45 Uhr bis 14:00 Uhr Verwaltungsarbeiten jeweils ab 08:30 Uhr Zum Lehrgang mitzubringen sind: - Schreibunterlagen - Sportbekleidung - Yogamatte, bequeme Kleidung, Decken & Kissen
Dokumente	Yoga_Skript.pdf

Veranstaltungsleitung	Peter Hümmer
Referenten	Marion Kauppert
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter B Sport für Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention
Veranstaltungsbestätigung	Sie erhalten nach erfolgreichem Abschluss und Teilnahme am gesamten Lehrgang eine Teilnahmebestätigung. Diese geht Ihnen per e-mail zu, bzw. kann von Ihnen ca. 2 Wochen nach Lehrgangsabschluss direkt in Ihrem Account unter www.blsv-qualinet.de abgerufen werden
Wochenendlehrgang	08.02. - 09.02. : Waldbüttelbrunn Grund- und Mittelschule
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung haben die Teilnehmer selbst zu sorgen.
Meldeschluss	28.01.2020
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Unterfranken
Ansprechpartner	Michaela Straub, michaela.straub@blsv.de