

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

YOGA FÜR MOBILEN UND STARKEN RÜCKEN

Veranstaltungsnummer	107FB0122
Start- / Enddatum	05.02.2022 - 05.02.2022
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	TSV Steppach Ulmer Str. 86,86356 Neusäß OT Steppach
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 107FB0122 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Yoga für Späteinsteiger: Auch ohne akrobatische Stellungen gibt dir Yoga das, was du jetzt brauchst: Eine verbesserte Balance und Koordinationsfähigkeit, eine aufrechte und bewegliche Wirbelsäule, ein erhöhtes Lungenvolumen, Entlastung bei Schmerzen des Bewegungsapparats und ausreichend Ruhe und Gelassenheit für die zweite Lebenshälfte. Yoga für einen mobilen und starken Rücken: Yoga hat viele positive Auswirkungen auf Körper und Geist. Eine davon: Mit bestimmten Übungen kann man Rückenschmerzen lindern - und vorbeugen. Welche Yoga-Posen besonders geeignet sind, erfährst du in diesem Kurs. Yoga Happy Hips: Die Hüften sind das Zentrum unseres Körpers, die Verbindung von Ober- und Unterkörper und dadurch ein „Meeting Point“ der Bewegung. Auf energetischer Ebene sitzen hier unsere Lebensfreude, unsere sexuelle Energie und auch die Verbindung zur Erde. Genügend Gründe also, um diesem wichtigen Körperteil liebevolle Aufmerksamkeit zu schenken!
Inhalte	Yoga für Späteinsteiger Yoga für einen mobilen und starken Rücken Yoga Happy Hips
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 15:30 Uhr Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und entsprechende Kleidung. Bezüglich Corona gilt derzeit die 2G-Regel (geimpft, genesen). Bitte bringen Sie den Entsprechenden Nachweis zum Lehrgang mit. Ebenfalls wichtig, FFP2-Maske und Abstand. Es besteht Maskenpflicht außer bei der Ausübung des Sports.
Veranstaltungsleitung	Claudia Linke
Referenten	Traudi Pich

Lizenzverlängerungen

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

Samstag

05.02. - 05.02. : TSV Steppach

**Informationen zur
Verpflegung**

Für Verpflegung muss selbst gesorgt werden.

Meldeschluss

13.01.2022

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Schwaben

Ansprechpartner

Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de