

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	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. 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, 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