

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE
YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE

Veranstaltungsnummer	10505FB0121
Start- / Enddatum	21.11.2021 - 21.11.2021
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Roth, Sporthalle Gymnasium Brentwoodstr. 4,91154 Roth
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10505FB0121 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	YOGA Weiterbildung für TN-Innen mit Yoga Erfahrung In dieser Weiterbildung werden die Ausrichtungsprinzipien für Haltungen vertieft, die die 6 Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule ansprechen. Damit kann eine gesundheitsfördernde und angemessene Übungspraxis stattfinden. Die TNInnen üben, Fehler bei der Ausführung der Haltungen zu erkennen und zu korrigieren. Die TNInnen müssen Yogaerfahrung mitbringen, körperlich vollständig gesund und in einem guten Fitnesszustand sein.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">- Begrüßung, Themenerläuterung; Wichtige Ausrichtungsprinzipien für die 6 Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule am Beispiel einiger Asanas: Vorbeugen, abwärtsschauender Hund, Krieger, offenen und gedrehter Stehhaltung, seitliche Beuge, Rumpfstärkung (Boothaltung mit Variationen)- Stützhaltungen mit Variationen (3-Beiniger Hund, Bretthaltung, seitlicher Stütz, rückwärtiger Stütz/Tischhaltung), Sonnengrüße mit fortgeschrittenen Variationen, abschließende Yogastunde
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Veranstaltungsleitung	Ingrid Spindler-Steudtner
Referenten	Ina Endres
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 Übungsleiter B Sport für Ältere
Termin	21.11. - 21.11. :
Meldeschluss	20.11.2021
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Roth - Schwabach
Ansprechpartner	Michaela Tesauo, mittelfranken@blsv.de