

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

ENERGETISIERENDES YOGA NACH DEM PRINZIP DER INDIVIDUELLEN YOGAPRAXIS

Veranstaltungsnummer	10703FB0123
Start- / Enddatum	21.10.2023 - 21.10.2023
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Doppelturnhalle Mindelheim Brennerstr. 4,87719 Mindelheim
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10703FB0123 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Ein dynamisches Yoga im Vinyasa Stil, wobei die fließenden Übergänge der Asanas auf die Atmung abgestimmt sind. Für die Ausführung der Haltung werden die verschiedenen Alternativen gezeigt und die Intensität kann individuell angepasst und gesteigert werden. Der Fokus liegt auf der Verbindung von Körper, Geist und Seele. Die Pilates Methode von Josef H Pilates ist ein wertvolles und beliebtes Ganzkörpertraining. Jede Bewegung wird mit der Atmung abgestimmt ausgeführt. Die einzelnen Übungen verbinden immer die Kräftigung der Muskulatur mit der Dehnung, wodurch das Pilates Training nachhaltig zur Verbesserung der Beweglichkeit beiträgt. Es wird insbesondere die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur sowie der Beckenboden trainiert und die Körperwahrnehmung geschult.
Inhalte	Ganzkörpertraining Kräftigung der Muskulatur Dynamisches Yoga
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr Bitte mitbringen: Gymnastikmatte bitte mitbringen. Bezüglich Corona empfehlen wir den Mindestabstand von 1,5m und eine medizinische Maske.
Dokumente	PsG_Selbstverpflichtung_2022.pdf
Veranstaltungsleitung	Annemie Meixner
Referenten	Bettina Heß
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	21.10. - 21.10. : Doppelturnhalle Mindelheim

**Informationen zur
Verpflegung**

Kaffee und Butterbrezen erhältlich.

Meldeschluss

13.10.2023

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Unterallgäu - Memmingen

Ansprechpartner

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