

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

BUDDHA BALANCE - ZEN-GYMNASTIK

Veranstaltungsnummer	107FB00623
Start- / Enddatum	18.11.2023 - 18.11.2023
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	TSV Kriegshaber Kobelweg 64, 86156 Augsburg
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 107FB00623 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Buddha Balance, Original – Übungen aus der Zen-Gymnastik: die Muskeln stärken, die Beweglichkeit erhöhen, Stress abbauen, die Körperwahrnehmung verbessern. Sanfte, dynamisch fließende Bewegungsabläufe, die Energieblockaden lösen, geschmeidig und stark machen. Ganzheitliches Training, bei dem der Atem den Rhythmus vorgibt: effektiv und abwechslungsreich. Buddha Balance energetisiert und kräftigt den ganzen Körper, vitalisiert die Zellen, baut Stress ab und schärft die Sinnesorgane. Während der Entspannungsphase wird die innere Balance vertieft. Ideal auch als Alternative / Ergänzung zu Yoga, TaiChi oder QiGong.
Inhalte	Buddha Balance Zen-Gymnastik
Zielgruppe	Übungsleiter(innen) und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	Lehrgangszeiten: 09:00 - 16:00 Uhr Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke und warme Kleidung.
Dokumente	PsG_Selbstverpflichtung_2022.pdf Skript_Buddhabalance.pdf
Veranstaltungsleitung	Inge Häuslmeier
Referenten	Heiko Czichoschewski
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter B Sport in der Prävention Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
Samstag	18.11. - 18.11. : TSV Kriegshaber
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.
Meldeschluss	10.11.2023
Anzahl der Plätze	30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Schwaben

Ansprechpartner

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