ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

MIT YOGA ZUM GESUNDEN RÜCKEN

Veranstaltungsnummer	107FB0322
Start- / Enddatum	19.02.2022 - 19.02.2022
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Aschbergschule Holzheim-Weisingen Schulstr. 25,89438 Holzheim OT Weisingen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 107FB0322 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Rundum ein Lehrgangstag für Körper, Geist und Seele. Mit ausgewählten Yoga-Haltungen können wir unseren Rücken mobilisieren, stärken und dehnen, sodass Rückenschmerzen keine Chance haben. Durch die gezielte Aktivierung der Körpermitte fördern wir die innere Aufrichtung und stärken unser Muskelkorsett. Ebenso richten wir ein Augenmerk auf Entspannungstechniken, Atemübungen und die Entspannung des Geistes.
Inhalte	-Yoga -Gesunder Rücken -Stretching
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 15:30 Uhr Bitte mitbringen: Gymnastikmatte. Bezüglich Corona gilt die 2G-Regel. Bitte bringen Sie den entsprechenden Nachweis zum Lehrgang mit. Zusätzlich bitte FFP2-Maske und Mindestabstand 1,5M
Veranstaltungsleitung	Claudia Linke
Referenten	Yvonne Nertinger
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	19.02. - 19.02. : Aschbergschule Holzheim-Weisingen
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung muss selbst gesorgt werde.
Meldeschluss	12.02.2022

Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Schwaben
Ansprechpartner	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de