ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

WIRBELSÄULE UND YOGA GEGEN ALLTAGSSTRESS

Veranstaltungsnummer	10709FB0220
Start- / Enddatum	17.10.2020 - 17.10.2020
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	JUMP IN Eggelstetter Str. 15,86698 Oberndorf
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10709FB0220 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Wirbelsäule in Bewegung - Pilates: Eine moderne und zeitgemäße Form des Haltung- und Rückentrainings. Fließend harmonische Bewegungen, ein Spiel zwischen Spannung und Entspannung, zwischen Kraft und Gelöstheit die für uneingeschränkte Bewegungsfreude und eine hohe Lebensqualität im Alltag stehen. Body Groove - easy fund dance: Mit einfachen Schritten den Kopf ausschalten und vom Alltagsstress wegkommen, sich in die Musik fallen zu lassen und in seinen Körper hineinführen. Pures Bewegung- und Rhythmusvergnügen. Athletik Yoga: Yoga trifft auf funktionelles Athletiktraining, es wir in (High Intensitiy) Intervallen, statischen Haltungen und Zirkeln gearbeitet um physische Ausdauer, Kraft und psychische Belastbarkeit zu erhöhen und Mobilität und Flexibilität zu verbessern. Detox Yoga: Mit gezielten Yogaübungen den Körper entgiften, Es ist eine innere Reinigung für Leib und Seele.
Inhalte	Wirbelsäule in Bewegung - Pilates Body Groove - easy found dance Athletik Yoga Detox Yoga
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	Lehrgangszeit: Sa: 09:00 - 16:00
Veranstaltungsleitung	Evi Kühling Birgit Christ
Referenten	Traudi Pich
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
Samstag	17.10. - 17.10. : JUMP IN

Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung ist selbst zu sorgen. Möglichkeit zum Einkauf im Hoflanden neben der Halle Neue Halle: Jump in Eggelstetter Str. 15 86698 Oberndorf.
Meldeschluss	30.09.2020
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Donau-Ries
Ansprechpartner	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de