

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### YOGA FÜR MOBILEN UND STARKEN RÜCKEN

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| <b>Veranstaltungsnummer</b>     | 107FB0122   |
| <b>Start- / Enddatum</b>        | 05.02.2022 - 05.02.2022   |
| <b>Dauer</b>                    | 8 UE  |
| <b>Veranstaltungsort</b>        | TSV Steppach<br>Ulmer Str. 86,86356 Neusäß OT Steppach  |
| <b>Anmeldung</b>                | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 107FB0122 in das Suchfeld ein:<br><a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>   |
| <b>Beschreibung</b>             | <p>Yoga für Späteinsteiger:<br/>Auch ohne akrobatische Stellungen gibt dir Yoga das, was du jetzt brauchst: Eine verbesserte Balance und Koordinationsfähigkeit, eine aufrechte und bewegliche Wirbelsäule, ein erhöhtes Lungenvolumen, Entlastung bei Schmerzen des Bewegungsapparats und ausreichend Ruhe und Gelassenheit für die zweite Lebenshälfte.</p> <p>Yoga für einen mobilen und starken Rücken:<br/>Yoga hat viele positive Auswirkungen auf Körper und Geist. Eine davon: Mit bestimmten Übungen kann man Rückenschmerzen lindern - und vorbeugen. Welche Yoga-Posen besonders geeignet sind, erfährst du in diesem Kurs.</p> <p>Yoga Happy Hips:<br/>Die Hüften sind das Zentrum unseres Körpers, die Verbindung von Ober- und Unterkörper und dadurch ein „Meeting Point“ der Bewegung. Auf energetischer Ebene sitzen hier unsere Lebensfreude, unsere sexuelle Energie und auch die Verbindung zur Erde. Genügend Gründe also, um diesem wichtigen Körperteil liebevolle Aufmerksamkeit zu schenken!</p> |
| <b>Inhalte</b>                  | Yoga für Späteinsteiger<br>Yoga für einen mobilen und starken Rücken<br>Yoga Happy Hips   |
| <b>Zielgruppe</b>               | Übungsleiter und Interessierte  |
| <b>Teilnahmevoraussetzungen</b> | Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein   |
| <b>Sonstige Informationen</b>   | Veranstaltungszeit: 09:00 - 15:30 Uhr<br>Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und entsprechende Kleidung.<br>Bezüglich Corona gilt derzeit die 2G-Regel (geimpft, genesen). Bitte bringen Sie den Entsprechenden Nachweis zum Lehrgang mit.<br>Ebenfalls wichtig, FFP2-Maske und Abstand. Es besteht Maskenpflicht außer bei der Ausübung des Sports.   |
| <b>Veranstaltungsleitung</b>    | Claudia Linke   |
| <b>Referenten</b>               | Traudi Pich   |

**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**

05.02. - 05.02. : TSV Steppach

**Informationen zur  
Verpflegung**

Für Verpflegung muss selbst gesorgt werden.

**Meldeschluss**

13.01.2022

**Anzahl der Plätze**

30

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Schwaben

**Ansprechpartner**

Robert Häfele, [robert.haefele@blsv-schwaben.de](mailto:robert.haefele@blsv-schwaben.de)