

Ausschreibung

Yoga: Armbalancen und Umkehrhaltungen / Lehrgangs-Nr. 251003082079 - 8 UE

Termin	22.11.2025
Meldeschluss	25.10.2025
Ort	Turnhalle des TV Heilsbronn, Nürnberger Str. 9, 91560 Heilsbronn
Kosten	BTV-Mitgliedsvereine: 60,00 Euro / Sonstige: 90,00 Euro
Mindestalter	18
Zul.voraussetzungen	keine
Inhalt	Armbalancen fordern Selbstvertrauen und Bescheidenheit, da sie oft herausfordernd sind. Mit Vorübungen, Technik und Geduld erarbeiten wir uns einige Armbalancehaltungen. Umkehrhaltungen können sowohl fordernd als auch regenerativ sein und stellen die Welt auf den Kopf. Wir bauen Umkehrhaltungen langsam auf und erörtern ihre Wirkung sowie mögliche Gefahren, die in ihnen stecken. Nach diesem Lehrgang kannst du Umkehrhaltungen & Armbalancen korrekt ausführen, anleiten und korrigieren.
Lizenzverlängerung	<ul style="list-style-type: none"> ÜL C Allround-Fitness Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene ÜL B Breitensport Sport in der Prävention Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit/Sport pro Gesundheit ÜL B Profil Erwachsene/Ältere Schwerpunkt Ältere BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche
Ansprechpartner	Anne Freifeld
Anmeldung	über unsere Homepage Lehrgangssuche (btv-turnen.de)