

Ausschreibung

Yoga Flow / Lehrgangs-Nr. 261003082006 - 8 UE

| | |
|----------------------------|---|
| Termin | 26.09.2026 |
| Meldeschluss | 14.09.2026 |
| Ort | Turnhalle des TV Heilsbronn, Nürnberger Str. 9, 91560 Heilsbronn |
| Kosten | BTV-Mitgliedsvereine: 65,00 Euro / Sonstige: 97,50 Euro |
| Mindestalter | 18 |
| Zul.voraussetzungen | keine |
| Inhalt | Bei diesem Lehrgang verschmelzen Atem und Bewegung zu einem kontinuierlichen, fließenden Rhythmus. Die einzelnen Yoga-Positionen werden nicht lange gehalten, sondern gehen sanft ineinander über – jeder Übergang folgt dem Atem. So entsteht eine Art „Meditation in Bewegung“, die Kraft, Flexibilität und Ausdauer fördert, den Geist zur Ruhe bringt und Stress abbauen kann. |
| 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 | Petra Walter |
| Anmeldung | über unsere Homepage Lehrgangssuche (btv-turnen.de) |