

DTB-Special Akademie vor Ort Yoga für Fitness- und Gesundheitssport im Verein

LEHRGANGSNUMMER

RW 18-79

TERMIN

06.10.2018 / Grimma

Meldeschluss: 07.09.2018

FORTBILDUNG 8 LE



INHALTE

Kernanliegen dieser Tagesfortbildung ist, Yoga als Bewegungskultur und Bewegungsqualität stärker für den Vereinssport zu erschließen und zu nutzen. Im Fokus stehen die funktionellen Wirkungen (...) der YOGA-Übungen (Asanas) und deren vielfältige Umsetzung in Übungsprogrammen mit dem Ziel, die Vitalität und Lebensqualität zu erhalten bzw. zu verbessern. Immer deutlicher wird die Botschaft formuliert: Yoga ist für alle da und deshalb sind Yoga-Angebote zur Zeit auch hoch aktuell. Der gesundheitliche Wert von Yoga-Übungen (Asanas) ist unumstritten. Als ganzheitliches Bewegungstraining werden die Muskulatur gekräftigt, die Gelenke beweglich gehalten und die Achtsamkeit gefördert und der Geist gestärkt. All diese Fähigkeiten haben eine große Bedeutung für die persönliche Gesundheit. Selbst auftretende gesundheitliche Probleme wie Nacken-, Schulterbeschwerden, Gelenkbeschwerden können durch YOGA-Asanas positiv beeinflusst werden.

Die Tagesfortbildung gibt einen Einblick, wie ausgewählte Yoga-Übungen methodisch in funktionelle Trainingsprogramme umgesetzt bzw. dafür auch genutzt werden können. Es werden sowohl die Ausführung, methodische Vorstufen als auch die Wirkung der Asanas besprochen. Durch die entsprechende Atmung wird die Aufmerksamkeit geschult und führt so zu interessanten persönlichen Erfahrungen. Kleine ausgewählte YOGA-Sequenzen und modellhafte Umsetzungen ergänzen den Tag.

REFERENTIN / LEITERIN / VERANSTALTER

Andrea Flach-Meyerer, DTB / Dr. Gudrun Paul, GV Grimma

ZIELGRUPPEN

Die Fortbildung ist für Übungsleiter/innen im Bereich des Fitness- Gesundheitssport, im Bereich Ältere und im Breitensport konzipiert. Es sind keine YOGA-Vorkenntnisse erforderlich.

HINWEISE

Diese Fortbildung wird mit 8 LE zur Verlängerung der 1. Lizenzstufen Fitness&Gesundheit, Breitensport sowie der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ anerkannt. Für STV-Bewegungsassistenten Seniorensport wird diese Fortbildung als Ausbildungsmodul zum Trainer C „Fitness und Gesundheit“ anerkannt.

TEILNAHMEGEBÜHR / ORGANISATIONSPAUSCHALE (*)

60,00 €

LSB-Mitglieder: 40,00 €

STV-Mitglieder/Gymcard: 35,00 €