



## Yoga als Trainingstool

Inhalte: richtiges Atmen; lerne neue Bewegungen; ein Wechsel aus Anspannung und Entspannung; verbessere deine „Range of Motion“; Yoga als funktionelle Trainingsergänzung und mentale Begleitung im Wettkampf; lerne yogische Tricks zu nutzen!

Ablauf: kurze Einführung ins Yoga, erste Praxiseinheit (intensiv), Pause, Theorie: wie nutze ich Yogatools, Wahrnehmung, zweite Praxiseinheit (sanft), Abschlussrunde

Der Lehrgang wird auf die Trainer-C-Lizenz Breitensport oder als Fortbildung mit 6 LE anerkannt.

Zielgruppe: Trainer/Übungsleiter, interessierte Athleten und die, die es noch werden wollen

Ort: Burgfeldsporthalle, Am Gertrudenkirchhof 2, 23568 Lübeck

Termin: 29. Februar 2020, Samstag, 10.00 Uhr – 15.00 Uhr (6 LE)

Referentin: Sandra Hinz –Yoga Lehrerin Yoga Vidya e.V.

Kosten: 30,00 €

Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.

Anmeldung: SHLV-Geschäftsstelle, Kiel