

LZV Aerobic 06 - News and More (16 LE/UE) Lg.-Nr: 10-216**Zulassungsvoraussetzung:**

ZA Aerobic oder Trainer C Breitensport Fitness-Aerobic

LZV der Lizenzen: Siehe Seite 21**Termin:** 19.-21.11.2010 (Fr 18:00 - So 12:30 Uhr)**Ort:** Sportschule Oberhaching
(Im Loh 2, 82041 Oberhaching)**TN-Gebühr:** 120,00 €
(Lg.-Geb. 90,00 € + OH-Pauschale 30,00 €)**Meldeschluss:** 04.10.2010 bzw. wenn der Lg. ausgebucht ist

Meldeadresse: Bayerischer Turnverband

Lehrgangsleitung:

Gundi Ascherl, E-Mail: gundi.ascherl@t-online.de

Lehrgangsinhalte: Pilates meets Bodystyling: Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das dich durch An- und Entspannung zur inneren Ruhe bringt. Lerne die Grundprinzipien des Pilates, wie das Powerhouse, kennen. Spüre in Pilates hinein und finde heraus, wie in deine Bodystylingstunde das "Controllogy" (Trainingsmethode Pilates) mit einfließen könnte.

io-Ball: Die Ellipsenform des io-Balls bietet eine hervorragende Grundlage für eine abwechslungsreiche und effektive Trainingsgestaltung, zum Ausgleich von Fehlhaltungen und verlorener Bewegungskompetenz. Das variable Luftvolumen ist, mit der Ermöglichung maximaler Resonanzwerte, der Schlüssel für den Erfolg dieser Methode.

Easy Dance: Mit kleinen Highlights eine Choreografie entstehen lassen, die ganz automatisch funktioniert. Let's dance together and have fun!

Sonstiges: Die Bearbeitungsgebühr für die Sportschule Oberhaching in Höhe von 1,60 € /Tag ist bar vor Ort zu bezahlen. Bitte beachten Sie die weiteren Informationen zur Sportschule Oberhaching auf Seite 5.

LZV Aerobic 07 - Mind & Body (16 LE/UE) Lg.-Nr: 10-217**Zulassungsvoraussetzung:** 1. Lizenzstufe**LZV der Lizenzen:** Siehe Seite 21**Termin:** 26.-28.11.2010 (Fr 18:00 - So 12:30 Uhr)**Ort:** Sportschule Oberhaching
(Im Loh 2, 82041 Oberhaching)**TN-Gebühr:** 120,00 €
(Lg.-Geb. 90,00 € + OH-Pauschale 30,00 €)**Meldeschluss:** 11.10.2010 bzw. wenn der Lg. ausgebucht ist

Meldeadresse: Bayerischer Turnverband

Lehrgangsleitung:

Gundi Ascherl, E-Mail: gundi.ascherl@t-online.de

Lehrgangsinhalte:

Yoga für den Rücken: Yoga spricht Körper, Geist und Seele an, somit den Menschen als Ganzes. Im Yoga für den Rücken wollen wir eine sanfte Form des Sonnengrusses kennen lernen, sowie rückenfreundliche Asanas. Anspannung, Entspannung, Atmung, Konzentration und Achtsamkeit fließen in unser Stundenbild mit ein.

Body & Mind Balance: Körperbewußtsein und Koordination plus Konzentration; eine herausfordernde Mischung, welche jeden Tag aufs Neue fordert. Diese ein Leben lang trainiert, bleibt sie zum allgemeinen Wohlbefinden erhalten. Entdeckung der Körpermitte in Theorie und Praxis: Warum ist gezieltes Beckenbodentraining so wichtig? Welche Aufgaben hat der Beckenboden? Wie kann ich meinen BeBo trainieren oder in meinen Stunden einbauen? Neugierig geworden, dann sei dabei und entdecke deine Körpermitte.

Sonstiges: Die Bearbeitungsgebühr für die Sportschule Oberhaching in Höhe von 1,60 € /Tag ist bar vor Ort zu bezahlen, genauso wie der Unkostenbeitrag von 3,00 € für das Handout. Bitte beachten Sie die weiteren Informationen zur Sportschule Oberhaching auf Seite 5.

LZV Aerobic 08 - Two in One (8 LE/UE) Lg.-Nr: 10-218**Zulassungsvoraussetzung:**

ZA Aerobic oder Trainer C Breitensport Fitness-Aerobic

LZV der Lizenzen: Siehe Seite 21**Termin:** 27.11.2010 (Sa 09:30 - 17:30 Uhr)**Ort:** 92655 Grafenwöhr**TN-Gebühr:** 50,00 €**Meldeschluss:** 27.10.2010 bzw. wenn der Lg. ausgebucht ist

Meldeadresse: Bayerischer Turnverband

Lehrgangsleitung:

Fabian Allmacher, E-Mail: fabsall@web.de

Lehrgangsinhalte:

XCO @ Training: Bei diesem Total Body Workout (Ganzkörpertraining) werden Arme, Schultern, Bauch und Rücken trainiert. Ursprünglich wurde dieses Training als Therapieform konzipiert. Diese LZV bietet Einblicke in die unterschiedlichsten Trainingstechniken und Sicherheitsmaßnahmen dieses Trainingsgerätes. Verschiedene Master Classes und Eigenübungseinheiten runden diesen Workshop ab. Erweiternd gibt es trainingsspezifische Erklärungen und Erläuterungen aus der Sportanatomie und Biomechanik.