



9 Ältere und Senioren

Titel des Lehrgangs:	„Entspannung durch Training“
Fachbereich des MNTG:	Seniorinnen – Gymwelt
Ort:	74722 Buchen, TSV-Turnhalle
Lehrgangsdatum:	10.11.2018 / 10.00 bis 17.00 Uhr
Datum Anmeldeschluss:	29.10.2018
Referent/in:	Anna-Maria Kraft

Kurzbeschreibung Themeninhalte:	I. Praktische Einheit: Entdecke die Vielfalt des Faszientrainings mit Übungen aus dem Hatha-Yoga und Pilates.
	II. Praktische Einheit: Yoga besondere Aufmerksamkeit für Schulter, Nacken und Rücken mit Ansätzen aus der Feldenkraismethode und dem Faszientraining.

Yoga besondere Aufmerksamkeit für Schulter, Nacken und Rücken mit Ansätzen aus der Feldenkrais-Methode und dem Faszientraining:

In den Übungen geht es darum, Bewusstheit in der Bewegung zu schulen, Anstrengungen in den Übungen zu minimieren, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und wieder achtsamer in den Übungen und somit auch im Alltag zu werden.

Yoga-Pilates-Faszientraining:

Im Gegensatz zum klassischen Yoga- und Pilates-Training geht es bei den Übungen darum, herkömmliche bekannte Haltungen zu verlassen und mit dem Körper zu spielen, Strukturen zu verändern und Neues zu entfalten.

Verantwortliche/r: (Name, Adresse, Tel. und Email)	Edith Hepp Turmstraße 17 74706 Osterburken Mobil: 0171/9283553 E-Mail: bodyfitbuchen@googlemail.com
---	---

Kosten:	28,00 EUR für Mitgliedsvereine des MNTG 56,00 EUR für Nichtmitgliedsvereine Überweisung bei Anmeldung auf das Konto des MNTG: IBAN: DE17673525650006009427, BIC: SOLADES1TBB, Sparkasse Tauberfranken. Verwendungszweck: 10.11.18
---------	---

Der Lehrgang wird mit 8 ÜE für die Lizenzverlängerung anerkannt.