

Ausschreibung

Aerial Yoga / Lehrgangs-Nr. 261003082007 - 8 UE

Termin	27.09.2026
Meldeschluss	14.09.2026
Ort	Fitnessraum an der Grundschule in Heilsbronn, Fürther Str 10, 91560 Heilsbronn
Kosten	BTV-Mitgliedsvereine: 70,00 Euro / Sonstige: 105,00 Euro
Mindestalter	18
Zul.voraussetzungen	keine
Inhalt	Muskeltraining, Entspannung und Massage in der Luft: In dieser besonderen Form des funktionalen Trainings üben wir in und mit einem trapezförmigen Aerialtuch. Es lädt uns ein, loszulassen und Yoga schwebend zu erleben. Jede Übung wird sorgfältig vorbereitet – die Technik wird erklärt und gemeinsam geübt. Das Tuch wirkt dabei wie ein Trainingspartner: Es trägt, unterstützt und fordert uns zugleich. Durch seine sanfte Beweglichkeit wird die Stabilität der Körpermitte gestärkt. Selbst Umkehrhaltungen lassen sich mit Hilfe des Tuchs schonend ausführen – auch bei Schulter- oder Nackenproblemen. Fließende Bewegungen, bewusste Atmung und gezielte Visualisierungen fördern die Regeneration von Körper und Geist, schaffen tiefe Entspannung, aktivieren die Selbstheilungskräfte und schenken ein rundum positives Lebensgefühl.
Lizenzverlängerung	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)