

Yoga als Einsatzmöglichkeit beim Training - Anfängerkurs

Lehrgangsnummer: LG26
Lerneinheiten: 6
Träger: Oberlausitzer Kreissportbund e.V.
Kosten: 60 € | Nicht-Sportvereinsmitglied
18 € | Sportvereinsmitglied
Anmeldeschluss: 28.08.2022, 23:55 Uhr
Stornofrist: 28.08.2021

Termin

03.09.2022, 09:00 Uhr

Ort: Yoga-Akademie Zittau
Rathenastr. 18a,, 02763 Zittau
Referent:in: Alexander Jährig

Inhaltliche Schwerpunkte

- Einführung ins Yoga in Theorie und Praxis
- Hintergründe, Prinzipien und Nutzen des Yoga
- Vermittlung von Atem-, Gleichgewichts- und Dehnungsübungen

Hinweis

Bitte Sportsachen, ein Handtuch und Schreibmaterialien mitbringen!
Dieser Lehrgang unterliegt den Allgemeinen Bildungsbedingungen des Oberlausitzer Kreissportbunds
(https://daten2.verwaltungsportal.de/dateien/seitengenerator/79b2a55333fb0c83c817d4d1ca002e54137890/allgemeine_bildungsbedingungen.pdf)

Veranstalter

Oberlausitzer Kreissportbund
Käthe-Kollwitz-Str. 22
02827 Görlitz
Tel.: 03581/75008-0
Fax: 03581/75008-11
E-Mail: info@oberlausitzer-ksb.de