

## Übungsleiter - B Entspannung durch Bewegung

Lehrgangsnummer:	ÜLB 16
Lerneinheiten:	20
Träger:	Landessportbund Sachsen e.V.
Kosten:	150 €   Nicht-Sportvereinsmitglied 120 €   Sportvereinsmitglied
Stornofrist:	07.06.2019

### Termin

19. - 21.07.2019, 19:00 - 12:00 Uhr

Ort: Sportschule Werdau  
An der Sportschule 1, 08412 Werdau

Ablauf:

- Freitag:  
17.00 Uhr Anreise und Abendessen  
19.00 Uhr - 21.15 Uhr
- Samstag:  
07.30 Uhr Frühstück  
08.30 Uhr - 18.00 Uhr
- Sonntag:  
07.30 Uhr Frühstück  
08.30 Uhr - 12.00 Uhr  
anschl. Mittagessen und Abreise

Hinweis: Unser Alltag wird immer hektischer und stressiger. Viele Menschen versuchen nach dem anstrengenden Berufsalltag eine Möglichkeit der Entspannung und des Ausgleiches zu finden. Im Lehrgang „Entspannung und Bewegung“ werden mögliche Lösungen angeboten. Für die Übungsleitenden ist das eine gute Möglichkeit sich zum Thema „Stressbewältigung“ auszutauschen und neues Übungsrepertoire für Übungsgruppen im Verein mitzunehmen.

### Inhaltliche Schwerpunkte

- 9 Gelenke - alle großen Gelenke durch bewegen
- Kleine Sonnengruß - mehr Beweglichkeit mit einer der ältesten Yogaformen
- Grundlagen - Yoga/ Hintergründe/ Geschichte
- Unterschiede / Gemeinsamkeiten - Yoga, Qi Gong, Tai Chi
- Edlen Übungen - sehr alte Gymnastik Übungen welche auch als Kampfkunst möglich sind

### Hinweis

Es werden für das Modul **20 LE** (Lerneinheiten) zertifiziert.

Dieser Lehrgang unterliegt den **Stornobedingungen** des Landessportbund Sachsen  
( <https://www.sport-fuer-sachsen.de/bildung/teilnehmerinformationen> )

### Veranstalter

Landessportbund Sachsen

Goyastr. 2d  
04105 Leipzig  
[www.sport-fuer-sachsen.de/bildung](http://www.sport-fuer-sachsen.de/bildung)