

Samstag, 21.11.2020



09:30 - 11:00	WS 001					
	WS 101	WS 102	WS 103	WS 104	WS 105	WS 106
11:30 - 13:00	Mind Body Fitness S, P Sonja Hergert	Yoga - Open Heart and Mind S, P Petra Martin	Rücken und Beckenboden im Einklang S, P Katja Hambrecht	Sanftes Wirbelsäulentraining S, P Ilona Müller	Yoga & Pilates - A painfree flow S, P Patricia Römpke	Sinchi Energie Balance – Das Training der neuen Zeit S, P Manuela Jacob
MITTAGSPAUSE						
	WS 201	WS 202	WS 203	WS 204	WS 205	WS 206
14:00 - 15:30	Feel Well mit dem Redondoball® Plus S, P Sonja Hergert	Yoga - Fly with the wind S, P Petra Martin	Faszienrelax – mit und ohne Kleingeräten von Kopf bis Fuß entspannen! S, P Katja Hambrecht	Das Workout für einen gesunden Rücken S, P Ilona Müller	Yoga für glückliche Füße S, P Patricia Römpke	Qi Gong - Achtsamkeitstraining S, P Manuela Jacob
	WS 301	WS 302	WS 303	WS 304	WS 305	WS 306
16:00 - 17:30	Kopf an – Stress aus: Bewegtes Gedächtnistraining S, P Sonja Hergert	Yoga - Back to the roots S, P Petra Martin	Bewegungsformen für bewusste Achtsamkeit und Resilienz im Alltag S, P Katja Hambrecht	Training mit dem Chi-Ball S, P Ilona Müller	Yoga & Pilates - I love to breathe S, P Patricia Römpke	Shaolin Training – Kraft und innere Stärke Mental und Faszientraining S, P Manuela Jacob

Voraussetzung für die Anerkennung zur LZV ist der Besuch des WS 001 / WS 002.

Die Teilnahme an einem Tag wird mit 8 UE bzw. die Teilnahme an zwei Tagen mit 16 UE zur Verlängerung folgender Lizenzen anerkannt:

- ÜL C Allround-Fitness (früher: Turnen-Fitness-Gesundheit)
- Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit
- ÜL C Breitensport des BLSV

Für die Verlängerung folgender Lizenzen müssen spezielle Workshops (WS) besucht werden:

- ÜL B Sport für Ältere: mind. 3 WS mit der Kennzeichnung **S**
- ÜL B Sport in der Prävention: mind. 3 WS mit der Kennzeichnung **P**
- ÜL B Sport in der Prävention – Gesundheitsförderung im Kinderturnen: mind. 3 WS mit Kennzeichnung **PK**