

NTB-Turnkreis Verden
Korrespondenzanschrift
Kreisfachwart Gesundheitssport
Tobias Woelki
Lange Straße 11a
28870 Ottersberg

Email: reha-sport1@gmx.de
Telefon: 0171 2702688



Fischerhude, den 26. 2. 2024

Einladung und Ausschreibung „Yoga für den Stoffwechsel“

Termin:	Sonntag, 17. März 2024, 10 bis 18 Uhr
Ort:	Turnhalle des TSV Fischerhude-Quelkhorn, Landstraße 4, 28870 Ottersberg-Fischerhude
Veranstalter:	NTB-Turnkreis Verden
Referentin:	DTB-Referentin Pritpal Kaur, Hamburg Ausbilderin für den Deutschen Turnerbund (DTB) in der DTB Yoga-Kursleiter und DTB Yoga-Lehrer – Ausbildung
Lehrgangsleitung:	Tobias Woelki / Fachwart Gesundheitssport NTB-Turnkreis Verden
Anerkennung:	8 LE für die 2. Lizenzstufe ÜL B „Sport in der Prävention“ – Allgemeines Gesundheitstraining/Haltung & Bewegungen/Herz- Kreislauftraining und ÜL B „Sport in der Rehabilitation“ - Sport bei Wirbelsäulenerkrankungen/Sport bei Osteoporose.
Verpflegung	Für ein Imbiss ist gesorgt

ACHTUNG !

Bei dieser Fortbildung wird empfohlen, dass Teilnehmende ihre eigene Yogamatte/Gymnastikmatte und eine Decke mitbringen.

Zielgruppe:

Übungsleitende mit einer B-Lizenz „Sport in der Prävention“ – Allgemeines Gesundheitstraining/Haltung & Bewegungen/Herz-Kreislauftraining und ÜL B „Sport in der Rehabilitation“ - Sport bei Wirbelsäulenerkrankungen/Sport bei Osteoporose sowie Übungsleitende im Gesundheitssport und in der Rehabilitation, die sich mit dem Thema näher beschäftigen möchten.

Inhalt:

Yoga und Stoffwechsel sind auf vielfältige Weise miteinander verbunden. Der Stoffwechsel ist der Prozess, durch den der Körper Nahrung in Energie umwandelt. Yoga kann diesen Prozess auf verschiedene Arten unterstützen und optimieren. Yoga ist bekannt für seine Fähigkeit, Stress abzubauen. Chronischer Stress kann den Stoffwechsel verlangsamen. Durch regelmäßige Yoga-Praxis kann der Stress reduziert werden, was wiederum den Stoffwechsel ankurbelt. Viele Yoga-Posen (Asanas) erfordern Kraft, Flexibilität und Ausdauer, aktivieren den Körper und stärken Muskeln, was den Stoffwechsel ankurbelt. Asanas verbessern die Durchblutung verbessern und erhöhen den

NTB-Turnkreis Verden

Korrespondenzanschrift

Kreisfachwart Gesundheitssport

Tobias Woelki

Lange Straße 11a

28870 Ottersberg

Email: reha-sport1@gmx.de

Telefon: 0171 2702688



Lymphfluss, was wiederum hilft, Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen. Eine effiziente Entgiftung kann den Stoffwechsel verbessern und den Körper dabei unterstützen, Nährstoffe effektiver zu verarbeiten. Die Fortbildung vermittelt in Theorie und Praxis den Zusammenhang zwischen Yoga und Stoffwechsel. Dazu praktizieren wir ausgewählte Asanas verbunden mit Atemübungen.

Meldungen an:

reha-sport1@gmx.de

Meldeschluss:

13. 2. 2024 / *Achtung begrenzte Teilnehmerzahl! Die Aufnahme erfolgt in der Reihenfolge der schriftlichen Eingänge. Es wird eine Bestätigung verschickt.*

Lehrgangsgebühr:

Die Teilnahmegebühr beträgt 25,-€ pro Person für NTB-Mitglieder, für alle anderen 50,-€.

Fahrtkosten werden nicht erstattet.

Vorherige Einzahlung nach Anmeldebestätigung erforderlich!

Kontoinhaber:

Turnkreis Verden

IBAN:

DE57 2915 2670 0011 0111 11

Mitbringen:

Schreibunterlagen, Turnschuhe, bequeme Bekleidung

Mit freundlichen Grüßen

Fachwart Gesundheitssport

im NTB-Turnkreis Verden

Tobias Woelki