

WORKSHOPS GYMWELT

WS 2101

„Yoga für Kinder“

Termin:	30.01.2021	Tag:	Samstag
Uhrzeit:	8:30 - 15:00 Uhr	LE:	8 LE
Referent:	Kati Bertram	Meldeschluss:	08.01.2021
Ort:	Grundschule „Ulrich von Hutten“ Huttenstraße 40 06110 Halle (Saale)		
Kosten:	Gymcard Mitglieder LTV Normaltarif	48 Euro 56 Euro 76 Euro	
Inhalte/ Beschreibung:	Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang und kann daher Kinderturnstunden ideal ergänzen. In diesem Tagesworkshop werden einzelne Asanas, verschiedene Yogageschichten und Entspannungsmöglichkeiten vom Kleinkind- bis zum Grundschulalter vorgestellt. Es können so erste Yoga-Grundlagen mit Kindern gelegt werden. Ziel: Einführung in die Grundkenntnisse des Yoga- speziell des Kinderyoga für Grundschüler, der Atemwahrnehmung sowie der Stundengestaltung; Vorstellung und Üben von Bewegungsgeschichten, Übungsreihen und Spielen, Vorstellung von Entspannungsgeschichten sowie erster Meditationen		
Lizenzverlängerung für:	Erste und zweite Lizenzstufe		



Termin:	30.Januar bis 6. Februar 2021		
Referent:	Barbara Stengl u.a.	Meldeschluss:	21.12.2020
Ort:	Wir wohnen im sonnigen Süden der Insel – in Maspalomas in 3er Appartements. Der Strand in einigen Gehminuten – die Berge in Sichtweite für Bewegungen ideal gelegen.		
Kosten:	Gymcard Mitglieder LTV Normaltarif ÜN im 3er Appartement mit sportlichen Aktivitäten	Euro 310 (390 im 2er App) Euro 330 (415) Euro 350 (435)	
Inhalte/ Beschreibung:	Eine Woche den Frühling in Gran Canaria genießen und Energie nach dem Winter aufladen. Tägliche Aktivitäten für unseren Körper, Seele und Geist. Dafür eignet sich die Insel fantastisch – am Pool, Meer, Park, Strand, in den Dünen und den Bergen. Tägliche Aktivitäten zur Energiegewinnung – Bewegung und Entspannung – für Körper und Sinne. Zielgruppe: Frauen und Männer zwischen 30 und 70 Jahren, die Spaß an Bewegung haben und ihre „Energie“ aufladen wollen		
Lizenzverlängerung für	Erste und zweite Lizenzstufe		
Art der Fortbildung	Präsenzveranstaltung		



Termin:	31. Januar 2021	Tag:	Sonntag
Uhrzeit:	9:30 bis 14:30 Uhr	LE:	6 LE
Referent:	Gudrun Steinbach	Meldeschluss:	08.01.2021
Ort:	Bewegungszentrum Halle Stadtforststraße 104 06120 Halle		
Kosten:	Gymcard Mitglieder LTV Normaltarif	36 Euro 42 Euro 62 Euro	
Inhalte/ Beschreibung:	Aerobic bedeutet aerobic – ein Herz-/ Kreislauftraining mit Sauerstoff. Gerade für Ältere ist Ausdauer für eine Stärkung des Herzens unabdingbar. Doch welche Besonderheiten gibt es dabei zu beachten. In diesem Workshop werden Euch die Grundlagen der Bewegung nach Musik in Theorie und Praxis vermittelt und ihr erhaltet neue Inspiration für Eure eigenen Kurse.		
Lizenzverlängerung für	Erste und zweite Lizenzstufe		
Art der Fortbildung	Präsenzveranstaltung		

