

Übungsleiterfortbildung Freizeit- und Gesundheitssport

- Thema:** Aerial Yoga - Yoga in den Tüchern
- Termin:** **Samstag, 11.10.2025**
- Uhrzeit:** **10:00 bis 16:00 Uhr** - Anreise bis 9:15 Uhr
- Ort:** Fitness Lounge Sport & Chillout Club, Otto-Vogler-Str. 15, 65843 Sulzbach
- Zielgruppe:** Übungsleiter*innen und Trainer*innen
- Leitung:** Michaela Schmidt, Turngau Main-Taunus
- Referent/in:** Olaf Sinde, NLP-Practitioner, Aerial Yoga Lehrer (Jost Blomeyer in Berlin)
- Inhalt:** Aerial Yoga ist einfach gesagt Yoga in einem Tuch, das an der Decke hängt. Aerial Yoga verlagert die Asanas in die Luft, was bedeutet, dass du dein Gewicht mehr oder weniger an das Tuch abgeben darfst. Die Schwerkraft unterstützt dich optimal bei deinen Übungen.
- Für die Übungen am Boden benötigst du eine Yogamatte.
Ansonsten brauchst du bequeme Sportbekleidung.
- Kosten:** 00 € für aktive Übungsleiter / Trainer*innen aus dem Turngau Main-Taunus
60 € für alle sonstigen Teilnehmer
- IBAN: DE37 5019 0000 0000 3571 03
Verwendungszweck: YOG2025
- Die Teilnahmegebühr ist zahlbar direkt nach Erhalt einer Anmeldebestätigung auf o.g. Konto des Turngau Main-Taunus
- Anmeldung:** Ausschließlich per E-Mail an m.schmidt@turngau-mainaunus.de bis 18.08.2025
- Ein kostenfreier Rücktritt von der Veranstaltung ist bis 01.09.2025 möglich; danach nur, wenn ein Ersatz-Teilnehmer gefunden wird.
- Verpflegung:** Bitte Verpflegung mitbringen