

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### ENTSPANNUNG & STRESSBEWÄLTIGUNG

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veranstaltungsnummer</b>      | 105FB0222                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Start- / Enddatum</b>         | 05.02.2022 - 06.02.2022                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Dauer</b>                     | 15 UE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Veranstaltungsort</b>         | Berufsbildungswerk Rummelsberg<br>Rummelsberg 74,90592 Schwarzenbruck                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Anmeldung</b>                 | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 105FB0222 in das Suchfeld ein:<br><a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Inhalte</b>                   | Bedeutung der Gesundheitsförderung im Bereich Stressbewältigung und Entspannung<br>Stress, Stressbewältigung, Entspannung, Körperwahrnehmung, Achtsamkeit - was genau umfassen diese Begriffe?<br>Welche Möglichkeiten stecken in bewegungsbetonten Angeboten?<br>Medizinische Grundlagen<br>Übungen und Spiele zur Förderung der Körperwahrnehmung und des Naturerlebnisses<br>Fantasiereisen und Entspannungsgeschichten<br>Einfache Massageformen für die Übungsstunde<br>Progressive Muskelrelaxation<br>Reflexion und Feedback |
| <b>Teilnahmevoraussetzungen</b>  | Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Sonstige Informationen</b>    | Bekleidung, Schuhe für Halle und Freigelände. (Bei jedem Wetter!)<br>Kleiner Rucksack und Getränke mitbringen.<br>Eventuelle Änderungen im Ablaufplan vorbehalten.<br>Bitte bringen Sie die Originallizenz zum Lehrgang mit.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Organisatorische Hinweise</b> | Bei kurzfristigen Fragen oder Problemen am Veranstaltungstag erreichen Sie den Lehrgangsleiter Uli Nüßlein unter 0175/5351328.<br>Anfahrtsbeschreibung siehe Link<br><a href="http://www bbw-rummelsberg.de/kontakt-und-service/anfahrt/">http://www bbw-rummelsberg.de/kontakt-und-service/anfahrt/</a>                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Dokumente</b>                 | Entspannung-Medizin_2022_Handout.pdf<br>Entspannungstechniken_2022_Handout.pdf                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Veranstaltungsleitung</b>     | Uli Nüßlein                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Referenten</b>                | Peter Baur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Lizenzverlängerungen</b>      | Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)<br>Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere<br>Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche<br>Übungsleiter B Sport in der Prävention                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Veranstaltungsbestätigung</b> | Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Termin</b>                    | 05.02. - 06.02. :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**Informationen zur  
Verpflegung**

In der Mittagspause gibt es preisgünstige Möglichkeiten der  
Verpflegung.

**Meldeschluss**

01.02.2022

**Anzahl der Plätze**

20

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Mittelfranken

**Ansprechpartner**

Michaela Tesauro, [mittelfranken@blsv.de](mailto:mittelfranken@blsv.de)