

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

EINFÜHRUNG IN DIE ENTSPANNUNGSMETHODEN AUTOGENES TRAINING UND PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION (PMR) NACH JACOBSON

Veranstaltungsnummer	101FB4422
Start- / Enddatum	26.03.2022 - 27.03.2022
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	MTV München e.V. Häberlstraße 11B, 80337 München
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB4422 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

Beschreibung

EINFÜHRUNG IN DIE ENTSPANNUNGSMETHODEN AUTOGENES TRAINING UND PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION (PMR) NACH JACOBSON

Autogenes Training: In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in das systematische Entspannungsverfahren „Autogenes Training (AT)“. Auf Basis der wichtigsten theoretischen Grundlagen dieser Entspannungsmethode erlernen Sie auch die praktische Anwendung für sich selbst und zum Einsatz im Vereinssport als Übungsleiter im Gruppentraining.

Je nachdem, ob die Lang- oder Kurzversion des AT verwendet wird, findet es viele Einsatzmöglichkeiten im Trainingsalltag.

Progressive Muskelentspannung: In diesem Teil des Kurses erhalten Sie eine Einführung in das systematische Entspannungsverfahren „Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson“. Auf Basis der wichtigsten theoretischen Grundlagen dieser Entspannungsmethode erlernen Sie auch die praktische Anwendung für sich selbst und zum Einsatz im Vereinssport.

Je nachdem, ob die Lang- oder Kurzversion der PMR verwendet wird, findet sie viele Einsatzmöglichkeiten im Trainingsalltag.

Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Sonstige Informationen

Die Originallizenz kann vor Ort abgegeben werden.
Diese Fortbildung kann nicht als Teilanerkennung verwendet werden.
Beide Tage müssen besucht werden.

Organisatorische Hinweise

Veranstaltungszeiten:
Samstag 09:00 Uhr - 17:30 Uhr
Sonntag: 09:00 Uhr- 13:30 Uhr

Bitte mitbringen:

- warme Bekleidung für die Entspannungsphasen und dicke Socken
- ggf. eigene Decke und Kissen
- Verpflegung (Essen und Getränke)
- eine Gymnastikmatte
- Schreibutensilien

Dokumente

PsG_Selbstverpflichtung_2022_beschreibbar.pdf
PMR_Kurzanleitung_BLSV.pdf Autogenes_Training_Kurzform.pdf

Veranstaltungsleitung

Elke Baumgärtner

Referenten

Tanja Biedermann

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere
Übungsleiter B Sport in der Prävention

Entspannungsmethoden

26.03. - 27.03. :

Meldeschluss

11.03.2022

Anzahl der Plätze

15

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de