

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### ENTSPANNUNG & STRESSBEWÄLTIGUNG

<b>Veranstaltungsnummer</b>	105FB0220
<b>Start- / Enddatum</b>	08.02.2020 - 09.02.2020
<b>Dauer</b>	15 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Berufsbildungswerk Rummelsberg Rummelsberg 74,90592 Schwarzenbruck
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 105FB0220 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Inhalte</b>	Bedeutung der Gesundheitsförderung im Bereich Stressbewältigung und Entspannung Stress, Stressbewältigung, Entspannung, Körperwahrnehmung, Achtsamkeit - was genau umfassen diese Begriffe? Welche Möglichkeiten stecken in bewegungsbetonten Angeboten? Medizinische Grundlagen Übungen und Spiele zur Förderung der Körperwahrnehmung und des Naturerlebnisses Fantasiereisen und Entspannungsgeschichten Einfache Massageformen für die Übungsstunde Progressive Muskelrelaxation Reflexion und Feedback
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
<b>Sonstige Informationen</b>	Kleidung für Freigelände und Halle (Schuhe) mitbringen. Getränke (in Kunststoffflasche) und Decke oder großes Handtuch. Eventuelle Änderungen im Ablaufplan vorbehalten.
<b>Organisatorische Hinweise</b>	Bei kurzfristigen Fragen oder Problemen am Veranstaltungstag erreichen Sie den Lehrgangsleiter Uli Nüßlein unter 0175/5351328. Anfahrtsbeschreibung siehe Link <a href="http://www bbw-rummelsberg.de/kontakt-und-service/anfahrt/">http://www bbw-rummelsberg.de/kontakt-und-service/anfahrt/</a> Bitte bringen Sie die Originallizenz zum Lehrgang mit.
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Uli Nüßlein
<b>Referenten</b>	Peter Baur
<b>Lizenzverlängerungen</b>	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter B Sport für Ältere Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter B Sport in der Prävention
<b>Veranstaltungsbestätigung</b>	Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung.
<b>Termin</b>	08.02. - 09.02. : Berufsbildungswerk Rummelsberg

**Informationen zur  
Übernachtung**

Das „Tagungszentrum Rummelsberg“ bietet sich für Übernachtungen mit Frühstück an - Kontakt unter Tel. 09128 / 50 24 51 Frau Roth oder Frau Wolf -

info@tagungszentrum-rummelsberg.de -  
www.tagungszentrum-rummelsberg.de

**Informationen zur  
Verpflegung**

In der Mittagspause gibt es preisgünstige Möglichkeiten der Verpflegung.

**Meldeschluss**

07.02.2020

**Anzahl der Plätze**

20

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Mittelfranken

**Ansprechpartner**

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