

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### ENTSPANNUNG & STRESSBEWÄLTIGUNG

<b>Veranstaltungsnummer</b>	105FB1522
<b>Start- / Enddatum</b>	10.12.2022 - 10.12.2022
<b>Dauer</b>	8 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 105FB1522 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>	Bekleidung, Schuhe für Halle und Freigelände. (Bei jedem Wetter!) Kl. Rucksack und Getränke mitbringen. Eventuelle Änderungen im Ablaufplan vorbehalten.
<b>Organisatorische Hinweise</b>	Bei kurzfristigen Fragen oder Problemen am Veranstaltungstag erreichen Sie den Lehrgangleiter 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>
<b>Dokumente</b>	Entspannungstechniken_im_Sport_8_UE_Handout_2022.pdf
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Uli Nüßlein
<b>Referenten</b>	Peter Baur
<b>Lizenzverlängerungen</b>	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter B Sport in der Prävention
<b>Veranstaltungsbestätigung</b>	Die Teilnehmer erhalten eine Teilnahmebestätigung über 8 UE. Bitte bringen Sie die Originallizenz zum Lehrgang mit, falls Sie bereits eine 8 UE Teilnahmebestätigung haben (diese bitte auch mitbringen).
<b>Termin</b>	10.12. - 10.12. :

**Informationen zur  
Verpflegung**

In der Mittagspause gibt es preisgünstige Möglichkeiten der  
Verpflegung.

**Meldeschluss**

08.12.2022

**Anzahl der Plätze**

20

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Mittelfranken

**Ansprechpartner**

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