

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

ENTSPANNUNG & STRESSBEWÄLTIGUNG

Veranstaltungsnummer	105FB0221
Start- / Enddatum	06.02.2021 - 07.02.2021
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Berufsbildungswerk Rummelsberg Rummelsberg 74,90592 Schwarzenbruck
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 105FB0221 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Inhalte	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
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Kleidung für Freigelände und Halle (Schuhe) mitbringen. Getränke (in Kunststoffflasche) und Decke oder großes Handtuch. Eventuelle Änderungen im Ablaufplan vorbehalten.
Organisatorische Hinweise	Bei kurzfristigen Fragen oder Problemen am Veranstaltungstag erreichen Sie den Lehrgangsleiter Uli Nüßlein unter 0175/5351328. Anfahrtsbeschreibung siehe Link http://www bbw-rummelsberg.de/kontakt-und-service/anfahrt/ Bitte bringen Sie die Originallizenz zum Lehrgang mit.
Veranstaltungsleitung	Uli Nüßlein
Lizenzverlängerungen	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
Veranstaltungsbestätigung	Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung.
Termin	06.02. - 07.02. :

**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

05.01.2021

Anzahl der Plätze

20

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Mittelfranken

Ansprechpartner

Michaela Tesauro, mittelfranken@blsv.de