ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

ENTSPANNUNG & STRESSBEWÄLTIGUNG

Veranstaltungsnummer	105FB1522
Start- / Enddatum	10.12.2022 - 10.12.2022
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Berufsbildungswerk Rummelsberg Rummelsberg 74,90592 Schwarzenbruck
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 105FB1522 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	Bekleidung, Schuhe für Halle und Freigelände. (Bei jedem Wetter!) Kl. Rucksack und Getränke mitbringen. 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/
Dokumente	Entspannungtechniken_im_Sport_8_UE_Handout_2022.pdf
Veranstaltungsleitung	Uli Nüßlein
Referenten	Peter Baur
Lizenzverlängerungen	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
Veranstaltungsbestätigung	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).
Termin	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