

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

ENTSPANNUNG & STRESSBEWÄLTIGUNG

Veranstaltungsnummer	105FB0124
Start- / Enddatum	13.01.2024 - 14.01.2024
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Berufsbildungswerk Rummelsberg Rummelsberg 74,90592 Schwarzenbruck
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 105FB0124 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!) Kleiner Rucksack und Getränke mitbringen. Der BLSV und die BSJ verurteilen sexualisierte Belästigung und Gewalt. Auf all unseren Veranstaltungen fordern wir daher eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre ein. Sollten Ihre persönlichen Grenzen bei dieser Veranstaltung nicht gewahrt werden, können Sie sich mit dem Arbeitsbereich „Prävention sexualisierter Gewalt - PsG“ in Verbindung setzen. Die Ansprechpersonen der BSJ sowie weitere externe Anlaufstellen finden Sie hier . Eventuelle Änderungen im Ablaufplan vorbehalten.
Organisatorische Hinweise	Bei kurzfristigen Fragen oder Problemen am Veranstaltungstag erreichen Sie den Lehrgangsleiter Uli Nüßlein unter 0175/5351328. Die Benutzung von Handys während des Kurses, sowie das Erstellen von Fotos der Präsentationen ist nicht statthaft und unerwünscht. Anfahrtsbeschreibung siehe Link http://www bbw-rummelsberg.de/kontakt-und-service/anfahrt/
Dokumente	Entspannungstechniken_im_Sport_Handout_2019.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	Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Nach Beendigung des Lehrgangs, können Sie sich ein Handout im Qualinet runterladen.
Termin	13.01. - 14.01. :
Informationen zur Verpflegung	In der Mittagspause gibt es preisgünstige Möglichkeiten der Verpflegung.
Meldeschluss	12.01.2024
Anzahl der Plätze	20
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Mittelfranken
Ansprechpartner	Michaela Tesauro, mittelfranken@blsv.de