

ONLINESEMINAR ÜL-FORTBILDUNG 2 UE

ATMEN – EINE GUTE RESSOURCE DEN ALLTAG ZU MEISTERN

Veranstaltungsnummer	302WEB12621
Start- / Enddatum	11.05.2021 - 11.05.2021
Dauer	2 UE
Veranstaltungsort	Online ,10000 Internet
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 302WEB12621 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Kennst du das auch: Homeschooling, Homeoffice und dann auch noch Haushalt, etc.? Dann kann einem schon mal der Atem ausgehen oder man hält die Luft an. ATMEN - der Schlüssel um einen stressigen oder herausfordernden Alltag gut zu meistern. In dieser Onlinefortbildung probieren wir ein paar Möglichkeit aus, wie man den Atem einsetzen kann.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">- Atmen – eine gute Ressource den Alltag zu meistern- Wie der Atem auf Stress und wie der Stress auf eine entspannte Atmung reagiert.- Tipps, wie der Atem helfen kann, mit einer länger bestehenden Mehrbelastung gelassener umzugehen.- Ausprobieren von Möglichkeiten, wie der Atem unterstützend eingesetzt werden kann
Zielgruppe	ÜbungsleiterInnen/TrainerInnen in Sportvereinen, (Sport-)Studierende, Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Am Tag vor dem Onlineseminar bekommen alle gebuchten TeilnehmerInnen einen Zuganglink zur Anmeldung per E-Mail zugeschickt. Nach Betätigung des Zuganglinks müssen Sie Vor-, Nachnamen und E-Mailadresse eingeben. Um auf die Onlineseminarplattform zu gelangen, müssen Sie <ol style="list-style-type: none">1. den neuen Zuganglink aus der Bestätigungs-E-Mail betätigen2. der anschließenden Aufforderung, die Benutzeransicht der Onlineseminarplattform (Webinar Launcher) für die Dauer des Onlineseminars zu speichern, nachkommen3. in ihren Downloads die Datei ausführen <p>Das System erklärt die Schritte im Einzelnen. Falls die Startuhrzeit des Onlineseminars noch nicht erreicht ist, bekommen Sie eine Ansicht mit Informationen zum Onlineseminar und die Aufforderung mit der Bitte zu warten.</p>

Organisatorische Hinweise

Sie können bequem von zuhause an dem Onlineseminar teilnehmen.

Dokumente

Sie benötigen einen internetfähigen Computer mit Audioausgang.

Handout_Atmen.pdf Bildungshighlight_OGTS_2021_Poster.pdf

Veranstaltungsleitung

Referenten

Nicola Stöcker

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere
Übungsleiter B Sport in der Prävention
Übungsleiter B Sport für Ältere
Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
Übungsleiter B Sport im Elementarbereich

Termin

11.05. - 11.05. :

Meldeschluss

09.05.2021

Anzahl der Plätze

450

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Ressort Bildung

Ansprechpartner

Ressort Bildung, bildung@blsv.de