

## ONLINESEMINAR ÜL-FORTBILDUNG 2 UE

### STRESS & ENTSPANNUNG

<b>Veranstaltungsnummer</b>	302WEB16221
<b>Start- / Enddatum</b>	15.04.2021 - 15.04.2021
<b>Dauer</b>	2 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Online ,10000 Internet
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 302WEB16221 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	<p>Das Thema Stress wird in unserer Gesellschaft immer lauter. Es ist wichtig, Stress zu verstehen und noch wichtiger, etwas dafür zu tun. Jeder von uns kann aktiv etwas tun, um seine psychische Gesundheit zu stärken. Entspannungsübungen sind bei Stress besonders effektiv. Sie haben eine positive Auswirkung auf unser körperliches und mentales Wohlbefinden. Dieser Effekt hält nicht nur kurzfristig an, sondern verschiedene Studien belegen, dass wir durch regelmäßiges Anwenden von Entspannungsübungen unsere Widerstandsfähigkeit gestärkt wird, die uns dabei hilft, auch langfristig besser mit Stress umzugehen. In diesem Workshop bekommst du Grundwissen, damit du Stress besser verstehst und zusätzlich wenden wir im Praxisteil unterschiedliche Entspannungstechniken an, damit du für dich entscheiden kannst, mit welcher Entspannungstechnik du dich anfreunden kannst.</p>
<b>Zielgruppe</b>	Übungsleiter/Trainer in Sportvereinen, (Sport-)Studierende, Interessierte
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
<b>Sonstige Informationen</b>	<p>Am Tag vor dem Onlineseminar bekommen alle gebuchten Teilnehmer einen Zugangslink zur Anmeldung per E-Mail zugeschickt. Nach Betätigung des Zugangslinks müssen Sie Vor-, Nachnamen und E-Mailadresse eingeben.</p> <p>Um auf die Onlineseminarplattform zu gelangen, müssen Sie</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. den neuen Zugangslink aus der Bestätigungs-E-Mail betätigen</li><li>2. der anschließenden Aufforderung, die Benutzeransicht der Onlineseminarplattform (Webinar Launcher) für die Dauer des Onlineseminars zu speichern, nachkommen</li><li>3. in ihren Downloads die Datei ausführen</li></ol> <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. Für dieses Onlineseminar brauchen Sie nur eine Matte und einen Raum, wo Sie ungestört für sich sein können.</p>

**Organisatorische Hinweise**

Sie können bequem von zuhause an dem Onlineseminar teilnehmen.

Sie benötigen einen internetfähigen Computer mit Audioausgang.

**Dokumente**

Stress\_Entspannung.pdf

**Veranstaltungsleitung**

**Referenten**

Silke Zeiher

**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**

15.04. - 15.04. :

**Meldeschluss**

13.04.2021

**Anzahl der Plätze**

450

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. Ressort Bildung

**Ansprechpartner**

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