

## ÜL-C – Fortbildung „Stressbewältigung“

Sport kann ein Mittel für Stressbewältigung sein, da bei körperlicher Bewegung die Stresshormone Kortisol und Adrenalin abgebaut werden. Dies führt zu mehr Elan, verbessert die Sauerstoffversorgung im Körper, hilft zu entspannen, erhöht die Stresstoleranz und macht uns glücklicher und zufriedener.

Die ersten und häufigsten Symptome an denen man Stress erkennt sind körperliche Verspannungen, wie Nackenschmerzen, Kopfschmerzen, Magenkrämpfe oder aber auch Blockaden in verschiedenen Körperteilen.

Im Sport kennen wir verschiedene Techniken mit denen wir gegen den Stress arbeiten können und den TN damit vermitteln, welche Methode für den einzelnen erfolgreich wäre.

Daher eignet sich dieser Lehrgang für Übungsleiter/innen die folgender Techniken auffrischen oder erlernen möchten, um sie in ihre Übungsstunden mit einzuarbeiten, oder auch als Hauptthema in eine Stunde aufnehmen möchten:

- Atemtechnik
- Funktionelle Dehn- und Kräftigungsübungen
- Progressive Muskelentspannung
- Massagen
- Autogenes Training
- sowie prakt. Tipps für ein Herz-Kreislauf Training oder Verbesserung von Bewegungsabläufen

Bitte an Decken oder / und wärmende Sportsachen denken.

Die Teilnehmer/innen werden gebeten, ihren Getränkebedarf selbstständig zu decken und für etwas Obst über Mittag ist gesorgt.

Eine Eingangsbestätigung der Anmeldung erfolgt nicht. Die Teilnehmer/innen werden einige Tage vor dem Lehrgang per Email über letzte Details informiert.

<b>Referentin:</b>	Susanne Kuppler, Böttersen
<b>Lehrgangsleitung:</b>	Hella Rosenbrock, Zeven
<b>Datum:</b>	Sonnabend, den 19. Januar 2019
<b>Zielgruppe:</b>	Übungsleiter/innen-C und Interessierte
<b>Teilnehmeranzahl:</b>	Ist auf 20 TN begrenzt (Eingang der Anmeldung)
<b>Anmeldeschluss:</b>	10. Januar 2019
<b>Lizenzverlängerung:</b>	5 LE werden zur Lizenzverlängerung anerkannt
<b>Uhrzeit:</b>	10:00 Uhr bis 14:00 Uhr (5 LE) Übungsleiter-C Lizenz
<b>Ort:</b>	<b>27412 Tarmstedt, Hauptstraße 6 (Turnhalle der Grundschule)</b>
<b>Kosten:</b>	€ 15,-
<b>Veranstalter/</b>	Sportregion Osterholz-Rotenburg-Verden
<b>Anmeldung/Kontakt:</b>	<b>Sportreferentin-Bildung Hella Rosenbrock</b> Molkereistr. 30, 27404 Zeven Tel.: 04281-1811 Fax: 04281-2693 Mail: anmeldung@ksb-rotenburg.de