



**Übungsleiter – Fortbildung
“Entspann Dich”
in Kooperation mit dem LSB
am 12.06.2021**



- Termin:** Samstag, den 12.06.2021 von 9:30 Uhr bis 16:00 Uhr
- Ort:** Burg (genauer Ausbildungsort wird noch mitgeteilt)
- Veranstalter:** Kreissportbund Jerichower Land e.V.
in Zusammenarbeit mit dem LSB Sachsen-Anhalt e.V.
- Referentin:** Evelyn Behnke
- Anmeldung:** bis 30.05.2021 mit dem Formular „Lehrgangsanmeldung“
- Teilnehmergebühr:** 16,- €, bitte vorher an den KSB überweisen
- Lerneinheiten:** **8 LE** zur Lizenzverlängerung der DOSB Übungsleiter C-Lizenz Breitensport sportartübergreifend und DOSB Übungsleiter B-Lizenz Sport in der Prävention (Profil Stressbewältigung und Entspannung)
- Rückfragen an KSB:** Vanessa Hoffmann (Tel.: 03921-727750; Mail: hoffmann@kreissportbund-jl.de)

Uhrzeit	Thema und Inhalte
09.30 Uhr	Einführung in die Veranstaltung <ul style="list-style-type: none">• Begrüßung• Ablauf und Organisation
9.45 – 11.00 Uhr	Entspannung im Alltag <ul style="list-style-type: none">• Einstieg ins Thema
11.00 – 12.30 Uhr	Entspannungsangebote in der Praxis <ul style="list-style-type: none">• Ein Überblick• Yoga, Autogenes Training
<i>Mittagspause</i>	
13.00 – 15.15 Uhr	Entspannungsangebote in der Praxis <ul style="list-style-type: none">• Traumreisen, Atementspannung
15.15 – 16.00 Uhr	Abschluss und Ausblick <ul style="list-style-type: none">• Übergabe Zertifikate

Datenschutz

Der KSB JL e.V. verpflichtet sich, im Umgang mit personenbezogenen Daten zum Zwecke der Lehrgangsabwicklung, die Vorgaben der DSGVO einzuhalten. Die Datenschutzerklärung für Lehrgänge des KSB JL e. V. ist auf unserer Internetseite einzusehen.