



Übungsleiter - Fortbildung "Gesundheitssport" in Kooperation mit dem LSB am 05.11.2022



- Termin:** Samstag, den 05.11.2022 von 9:00 Uhr bis 15:00 Uhr
- Ort:** Sporthalle der Förderschule „Dr. Theodor Neubauer“,
In der Alten Kaserne 15 A, 39288 Burg
- Veranstalter:** Kreissportbund Jerichower Land e.V. in Zusammenarbeit mit dem LSB Sachsen-Anhalt e.V.
- Referenten:** Evelyn Behnke
- Anmeldung:** bis 23.10.2022 mit dem Formular „Lehrgangsanmeldung“
- Teilnehmergebühr:** 14,- €, bitte vorher an den KSB überweisen
- Lerneinheiten:** 7 LE zur Lizenzverlängerung der DOSB Übungsleiter - C sportartübergreifender Breitensport und DOSB Übungsleiter - B Sport in der Prävention (Profil Stressbewältigung und Entspannung), sowie Allg. Gesundheitsvorsorge/-training des LSB Sachsen-Anhalt e.V.
- Rückfragen an KSB:** Vanessa Hoffmann (Tel.: 03921-7298550; Mail: hoffmann@kreissportbund-jl.de)

Uhrzeit	Thema und Inhalte	
09.00 – 10.30 Uhr	Vitalkinetik In der Vitalkinetik steht die Verknüpfung von Bewegungen und Denken im Vordergrund, welche nicht nur fordert und fördert, sondern vor allem mit Spaß und Freude durchgeführt wird.	Evelyn Behnke
10.40 – 12.10 Uhr	Ernährung: Unser süßes Leben Gesunde Ernährung, speziell werden die "süßen Versuchungen" thematisiert	Evelyn Behnke
<i>Mittagspause</i>		
12.30 – 13.45 Uhr	Yoga und Atementspannung Ziel des Yoga ist es, Körper, Geist und Seele des Menschen in ein Gleichgewicht zu bringen. Durch die Übungen wird die Lebensenergie stimuliert und den Energiezentren zugeführt.	Evelyn Behnke
13.55 – 14.55 Uhr	PMR – progressive Muskelrelaxation Bei der PMR geht es darum, verschiedene Muskelgruppen anzuspannen und wieder locker zu lassen, um den Unterschied zwischen Spannung und Entspannung wahrzunehmen.	Evelyn Behnke
15:00 Uhr	Abschluss und Übergabe Zertifikate	

Datenschutz

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