



KreisSportBund  
Rotenburg (Wümme) e.V.  
Für den Sport vor Ort



# ÜL-B - Fortbildung

## "Thema: "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 folgende 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
- Autogenes Training

Bitte an Decken oder / und wärmende Sportsachen denken.

Die Teilnehmer/innen werden gebeten, ihren Getränkebedarf selbstständig zu decken. Eine Eingangsbestätigung der Anmeldung erfolgt nicht. Die Teilnehmer/innen werden einige Tage vor dem Lehrgang per Email über letzte Details informiert.

Referent/in:	Janina Thiebel, Lüneburg
Lehrgangsleitung:	Hella Rosenbrock, Zeven
Zielgruppe:	Übungsleiter/innen-B (Die Teilnehmerzahl ist aus organisatorischen Gründen auf 20 begrenzt)
Datum:	7. September 2024
Uhrzeit:	14:00-17:45 Uhr / 5 LE werden für die Verlängerung der ÜL-B Lizenz „Prävention“ anerkannt.
Ort:	Sporthalle der Grundschule in Heeslingen 27404 Heeslingen, Kirchstraße 17
Kosten:	15,00 € werden per Lastschrift eingezogen
Veranstalter:	KreisSportBund Rotenburg e.V. für die Sportregion Osterholz-Rotenburg-Verden
Anmeldung /Kontakt:	Hella Rosenbrock Sportreferentin für Bildung KreisSportBund Rotenburg e.V. Molkereistraße 30, 27404 Zeven Tel.04281 / 1811 E-Mail: anmeldung@ksb-rotenburg.de