



Stressbewältigung und Bewegungstraining

Stressmanagement ist das Stichwort unserer Zeit. Steigende Belastungen im Sport und Alltag fordern uns täglich. Um mit den Anforderungen zurechtzukommen, ist sinnvolles Stressmanagement enorm wichtig. Nur so schaffen wir es, bei uns und gesund zu bleiben. Um sich vor den Folgen von zu großer Stressbelastung zu schützen, solltet ihr auf euch, euren Körper und eure Seele hören. Nur wer achtsam mit sich selbst umgeht, der kann lernen, sich im richtigen Moment Ruhe zu gönnen, Verantwortung abzugeben bzw. Leistungsdruck standzuhalten, ohne sich dabei aufzureiben.

Alter: Ab 16 Jahre

Teilnehmerkreis: Gaujugendleiter/innen, Jugendleiter/innen, Trainer/innen und Alle, die im Jugendbereich tätig sind.

Der Lehrgang zählt als Fortbildung für Trainer- und Jugendleiterlizenzen und ist auf 25 Teilnehmer begrenzt!

Gebühren: **Mitglieder: 20,00 €, Nicht-Mitglieder: 35 €**
Darin sind ein alkoholfreies Getränk und alle Referenten- und Materialkosten enthalten.

Ort: **Schießsportzentrum Furth im Wald**
Eschlkamer Straße 10a, 93437 Furth im Wald
(Nähe Drachenhöhle, hinter Drachenstichfesthalle)

Termin: **24.10. 2020, 09:30-17:30 Uhr**
Die An- und Abreise ist in Eigenregie zu organisieren!
Falls möglich, sind öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen!

Inhalte (8 UE): Definition Stress
Achtsamkeit
Stressfaktoren erkennen und meistern
Souverän mit Rollenkonflikten (Freizeit-Beruf-Familie) umgehen
Meditationsübungen/Progressive Muskelentspannung



Mitzubringen: Iso-/Fitness- oder Yoga-Matte
Bequeme Kleidung

Referentin: **Eckhardt Martina**
(Mentaltrainerin, Co-Landestrainerin-Pistole, B-Trainerin, Deutsche Meisterin-LP)

Betreuung: **Landesjugendleitung**

Meldeschluss: **10. Okt. 2020**

Anmeldung: Online unter www.osb-ev.de, Lehrgänge
Auskunft: Evi Benner-Bittihn, Mail: 1.jugendleiter@osb-jugend.de