



Seminar „Bewegung & Stressabbau“

Eine immer größer werdende Anzahl an Kindern und Jugendlichen leidet in unserer modernen Gesellschaft an einem Mangel an motorischen Fähigkeiten. Das stetig zunehmende Bewegungsdefizit führt u. a. dazu, dass bei ihnen die für das Körpergefühl entscheidende Feinmotorik sehr schwach oder gar nicht ausgeprägt ist. Auch das „richtige Feedback“ auf unterschiedlichste Reize beim Sport und in vielen Alltagssituationen ist oft verlorengegangen. Ebenso mangelt es vielen Heranwachsenden an Beweglichkeit, die eine wichtige Grundlage für Aktivitäten aller Art darstellt. Das Training dieser Fähigkeiten ist sehr wichtig und stellt - während der Schießpausen - eine gute Möglichkeit dar, ihren Schützlingen eine willkommene Abwechslung zu bieten. Und nicht zuletzt wird eine verbesserte Körperbeherrschung auch zu besseren Schießergebnissen führen.

Inhalte des Seminars (8 UE):

Mobilisation
Faszien-Training
Haltungsschäden und Verspannungen vorbeugen, erkennen und bekämpfen
Stressabbau
Lustige Spiele

Termine:

- Olympia-Schießanlage, Lehrsaal 1
Sonntag, 07. Februar 2021, 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr
- Schwäbisches Bauernhofmuseum
Museumstr. 8, 87758 Kronburg
Samstag, 17. Juli 2021, 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr
- Olympia-Schießanlage, Lehrsaal 1
Samstag, 18. Dezember 2021, 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Referentin:

Doris Liebl - Sporttherapeutin, Lizenzen: BLSV, BVS, LAG-Bayern

Teilnehmergebühr:

25,- Euro. Darin sind Mittagessen, Referenten- und Materialkosten enthalten.
Die Teilnahmegebühr wird vor Ort in bar kassiert.

Mitzubringen:

Schreibzeug, Testatheft (falls vorhanden), Sportbekleidung (Trainingsanzug und Sportschuhe), Getränk, Isomatte oder Decke, 2 PET-Flaschen (500-1000 ml) als Hantelersatz.

Teilnehmerkreis:

Jugendleiter/-innen und alle, die für einen Verein im Bereich Kinder und Jugendliche tätig sind.

Anmeldung über den BSSB-Onlinemelder für Aus- und Weiterbildungen im Bereich „Jugend“:
www.bssb.de/aus-und-weiterbildung.html