

Übungsleiter B-Sport in der Prävention BLSV B-Lizenz in Landau „Stressbewältigung und Entspannung“



Die Lehrgangs-Teilnehmer kamen unter anderem vom TSV Hohenpeißenberg, RGSV Moosburg, SC Reichenberg, SV Diesenbach, Ruder-club Schondorf, TSV Allach 09 Turnen und Handball, TSV Kronwinkl, SC Eching, FTSV 1922 Straubing, SC Vöhringen, TV Reis-bach/Vils, Fitness Club Pocking.

13 Teilnehmer, davon 4 mit Neulizenzerteilungen, haben in 60 Unterrichtseinheiten ihr Können und Wissen in Sachen "Stressbewältigung und Entspannung" auf den aktuellen Stand gebracht.

Richtiges Atmen, Wahrnehmung und Achtsamkeit, Nackenschule und Rückentraining, Morgentliche Meditation und Entspannung an der Isar, Methoden zur Stressbewältigung, PMR, was richtet zu viel Stress im Körper an, was kann ich dagegen tun? Fantasiereisen, die Erfahrung anderer Bewegungskulturen u.v.m. standen auf dem Programm.

In interaktiven Gruppen wurden Strategien, Stressmanagement und Protokolle für den Alltag erarbeitet und vorgestellt, die uns Stress frühzeitig erkennen lassen, die Wirkung auf Körper Geist und Seele spüren, bis hin zu Krankheitsbildern und deren Folgen für den einzelnen Menschen.

Bezirks Lehrwart Eugen Hohenwarter zeigte sich, über die Mitarbeit der Teilnehmer, sehr zufrieden und erfreut darüber, wie engagiert alle Teilnehmer bei der Ausbildung zu Werke gingen.