

Ausschreibung

Resilienz fördern, um die Herausforderungen des Alltags besser zu meistern / Lehrgangs-Nr. 251003102302 - 8 UE

Termin	13.03.2025 18:00 Uhr bis 14.03.2025 21:00 Uhr
Teile	Teil 1: 4 UE 13.03.2025 18:00 - 13.03.2025 21:00 Teil 2: 4 UE 14.03.2025 18:00 - 14.03.2025 21:00
Meldeschluss	07.03.2025
Ort	Zoom
Kosten	BTV-Mitgliedsvereine: 50,00 Euro / Sonstige: 75,00 Euro
Mindestalter	18
Zul.voraussetzungen	online: PC/Laptop oder Tablet, stabile Internetverbindung, Mikro (ausreichendes Audio), ggf. Webcam sonst: keine
Inhalt	Bei Druck, Stress und Überforderung kann man ganz leicht aus der Bahn geworfen werden. Unter anderem kann man durch leichte Bewegungseinheiten die persönliche Resilienz fördern, quasi die eigene Widerstandskraft, in Bezug auf stressige Situationen, stärken und fördern. 7 Faktoren sind im Wesentlichen dafür ausschlaggebend, wie wir schwierige Situationen besser meistern können. Unter anderem kann man durch leichte Bewegungseinheiten die persönliche Resilienz fördern, quasi die eigene Widerstandskraft, in Bezug auf stressige Situationen, stärken und fördern.
Ansprechpartner	Gabriele Pflieger
Lizenzverlängerung	ÜL C Allround-Fitness Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene ÜL B Breitensport Sport in der Prävention Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit/Sport pro Gesundheit ÜL B Profil Erwachsene/Ältere Schwerpunkt Ältere BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche

Anmeldung

über unsere Homepage
[Lehrgangssuche \(btv-turnen.de\)](https://btv-turnen.de)