

Ausschreibungen zusätzlicher Online-Fortbildungen des TBRSV e.V.



- Teil 5 -

Folgende technische Anforderungen sind Voraussetzung:

- Laptop oder Tablet (*telefonische Einwahl nur im Notfall*)
- Kamera und Mikrofon
- stabile Internetverbindung
- Edge, Mozilla Firefox oder Google Chrome als Browser nutzen bei Windowsgeräten

T-21-F32: Neuromuskuläres Training im Rehabilitationssport

Beschreibung: Grundsätzlich geht es um die Betrachtung der Grundlagen der Bewegungssteuerung (Gleichgewichts-, Vestibulär-, visuelles und propriozeptives System). Die jeweiligen Systeme kann man testen, aufarbeiten und integrieren. das macht individuell betrachtet natürlich mehr Sinn, kann aber auch mit grundlegenden Übungen in der Gruppe hervorragend bearbeitet werden (z.B. Üben mit geschlossenen Augen oder Augenklappe). Es gibt zudem viele Schnittmengen mit dem Thema Posturale Kontrolle und Spiraldynamik.

Referent: Jan Volbeding

Datum: 24.11.2021 von 17-20 Uhr

Anerkennung: 4 LE profilübergreifend

TN-Gebühren: 25,00 Euro (für Mitgliedsvereine des TBRSV)

T-21-F33: Stressbewältigung & Entspannung

Beschreibung: Im ersten Teil schauen wir uns das Alltagsphänomen *Stress* einmal genauer an: Ist dieser immer negativ? Wann und warum geraten wir in Stress? Ab wann ist dieser Zustand schädlich? Im zweiten Teil widmen wir uns dem Umgang mit Stress und wenden Entspannungsverfahren an, die auch für Gruppen geeignet sind.

Referentin: Anni Gläser

Datum: 01.12.2021 von 17-20 Uhr

Anerkennung: 4 LE profilübergreifend

TN-Gebühren: 25,00 Euro (für Mitgliedsvereine des TBRSV)

Datenschutzhinweis

Wir verwenden für die Durchführung des virtuellen Treffens das Konferenzsystem des LSB Thüringen e.V. Datenschutzrechtlich verantwortlich sind wir als: Thüringer Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband e.V., vertreten durch Gabor Uslar und Sascha Balcerowski. Per Post sind wir unter August-Röbling-Str. 11, 99091 Erfurt, per Telefon unter 0361-3453800 und per Mail unter tbrsv@t-online.de erreichbar.