

## Kompaktseminar zur Übungsleiterlizenz-Verlängerung

Lehrgangsnummer:	FB-62-25 / BZ
Lerneinheiten:	15
Träger:	Kreissportbund Bautzen e.V.
Kosten:	80 €   Nicht-Sportvereinsmitglied 50 €   Sportvereinsmitglied
Anmeldeschluss:	27.03.2025, 00:00 Uhr
Stornofrist:	24.03.2025

### Termin

27. - 29.03.2025, 17:00 - 16:00 Uhr

Ort:	Bautzen
Referent:in:	Referententeam Kreissportbund Bautzen
Ablauf:	27.03.2025 Donnerstag 17:00 - 21:00 Seminarraum Brieftaube (1.OG), Postplatz 3, 02625 Bautzen Motivation im Ausdauersport 29.03.2025 Samstag 08:00 - 16:00 Turnhalle, PMG 02625 Bautzen Stressbewältigung und Entspannung
Hinweis:	Grundsätzlich kann es zu Termin- oder Zeitverschiebungen kommen, worüber die Teilnehmer zeitnah informiert werden.

Eine Anmeldung zur Teilnahme an dieser Fortbildung ist ausschließlich über das Bildungsportal möglich! Jede(r) Teilnehmer\*in muss separat, über einen eigenen Account, mit seinen persönlichen Daten, angemeldet werden. Das ist für die Erstellung des Teilnahmezertifikates zwingend erforderlich. Die Rechnung für die Teilnahme ergeht nach der Fortbildung verbindlich an die bei der Anmeldung angegebenen Rechnungsadresse. Eine kostenfreie Abmeldung/Stornierung der Anmeldung ist bis 3 Tage vor Lehrgangsbeginn möglich.

### Inhaltliche Schwerpunkte

#### \* **Motivation im Ausdauersport-Methodik/Pädagogik/Psychologie** (5 LE)

- Grundlagen der Sportpsychologie
- Mentale Gesundheit im Sport
- Motivation - Volition
- Methodik/Pädagogik/Anwendung

#### \***Stressbewältigung und Entspannung-die Komplexität des Atmens** (10 LE)

- Richtige Atmung und Fehlerquellen
- Atemgesundheit
- Praktische Atemübungen
- Atmung im Rehabilitationssport

### Hinweis

Am zweiten Seminartag sind lockere Sportkleidung und eine eigene Pausenversorgung, sowie ausreichend Getränke, mitzubringen.

Die Teilnahme an beiden Seminartagen wird mit 15 Lerneinheiten (LE) zur Verlängerung einer bestehenden Übungsleiter C-Lizenz / Breitensport anerkannt. Die 10 Lerneinheiten des zweiten Seminartages werden auch für die Verlängerung einer bestehenden Übungsleiter B-Lizenz anerkannt.

### Veranstalter

Kreissportbund Bautzen

Postplatz 3

02625 Bautzen

Tel.: 03591-270630

E-Mail: [info@sportbund-bautzen.de](mailto:info@sportbund-bautzen.de)

Web: [www.sportbund-bautzen.de](http://www.sportbund-bautzen.de)