HBRS
Hessischer Behinderten- und Rehabilitations-Sport-verband e.V.

Stundenplan

Übungsleiterfortbildung

im Rehabilitationssport

Lehrgangsnr.:	***H21F11***
Fortbildungsname:	***Stress, Burnout und Co. und ihre Auswirkungen auf die körperliche und seelische Gesundheit***
Ausbildungsort:	***Willingshausen-Zella***
Datum:	***26.02.2021 – 27.02.2021***
Durchführungszeiten:	***09:00 - 20:00 & 09:00 - 12:00***
Referenten:	***Dr. Jutta Bott, Dr. Klaus Edel***
Lehrgangsleitung:	***Dr. Jutta Bott***
Telefon:	***01577 - 133 33 44***
E-Mail:	***jutta.bott@t-online.de***

Änderungen unter Vorbehalt!!!

Hessischer Behinderten- und Rehabilitations-Sport-verband e.V.

Stundenplan

Freitag, 26. Februar 2021

Zeit	Anzahl Lern-einheiten	Ort	Themen/Inhalte	Referent
09:00 - 10:30	2 LE	Seminarraum	Begrüßung, Theoretische Grundlagen zum Thema Stress und Burnout; Was unterscheidet Burnout von Depressionen?	Bott
10:30 - 12:00	2 LE	Seminarraum	Theoretische Modelle zur Stresskompensation, das Burnoutmodell nach Freudenberger	Bott
12:00 - 13:00			Mittagessen	
13:00 - 14:30	2 LE	Seminarraum	Das Herz-Kreislaufsystem und die Auswirkungen von Stress auf die körperliche Gesundheit; Risikofaktoren	Edel
14:30 - 16:00	2 LE	Seminarraum	Wie beeinflussen Ernährung und Bewegung die körperliche Gesundheit bei Stress; Neueste Studien zur Thematik	Edel
16:00 - 17:30	2 LE	Seminarraum	Die Transaktionsanalyse, theoretische Inhalte. Was sind unsere inneren Antreiber?	Bott
17:30 - 18:15	1 LE	Seminarraum	Sport und Yoga; theoretische Erkenntnisse im Zusammenhang mit der Stressforschung	Bott
18:15 - 19:15			Abendessen	
19:15 - 20:00	1 LE	Seminarraum	Yoga im Alltag des Rehasports	Bott
20:00			Ende	

Anzahl LE **12 LE**

HBRS
Hessischer Behinderten- und Rehabilitations-Sport-verband e.V.

Samstag, 27. Februar 2021

Zeit	Anzahl Lern-einheiten	Ort	Themen/Inhalte	Referent
08:00 - 9:00			Frühstück	
09:00 - 10:30	2 LE	Seminarraum	Fortsetzung zum Thema Innere Antreiber; Der Antreibertest	Bott
10:30 - 12:00	2 LE	Seminarraum	Der Alpha-Zustand und die Auswirkungen auf die Resilienz mit Übung	Bott
12:00		Seminarraum	Feedback/ Abschluss und Verabschiedung	Bott

Anzahl LE **4 LE**

LE insgesamt **16 LE**

Bemerkungen/Hinweise:

Bitte sportliche Kleidung und eine Gymnastikmatte mitbringen!