



Judo-Verband Schleswig-Holstein e.V.

Breitensport
Silke Rühl
Breitensport@JVSH.de



Breitensportlehrgang Mentale Gesundheit für Trainer, Übungsleiter, Trainer Assistenten, alle Interessierte offen für alle Landesverbände

Datum: **Samstag, den 20.07.2024, 11:00 Uhr - 14:00 Uhr**

Ort: TSV Nahe, Gesamtschule im Alsterland, Lüttmoor 5, 23866 Nahe

Inhalte: **Theorie und Praxis:**

Erleben von Muskelrelaxation nach Jacobsen, Autogenes Training und Qigong:
Unterschiede und Gemeinsamkeiten.

Entspannungsübungen- und Spiele für die Judogruppe.

Massagetechniken für Erwachsene und Kind für den Alltag:

Eigen- und Fremdanwendung

Referenten: Katrin Höppner, Silke Rühl

Teilnehmer: Alle interessierten Judoka des JVSH und anderen Landesverbänden mit
Gültigem Judo Pass. Ab U15. Ab Gelbgurt. Andere TN nach Absprache möglich.
Max. 20 TN.

Mitzubringen: Judogi, Judo Pass, Getränke, Verpflegung

Kosten/Anmeldung: 15,-€ Anmeldeportal

<https://jvsh.net/common/breitensport/breitensportlehrgaenge/mentale-gesundheit-2/>

Infos: breitensport@jvsh.de **Meldeschluss: 06.07.2024.**



Hinweise: Anerkennung von UEs für die Lizenzverlängerungen von Trainer-Lizenzen insbesondere
Trainer-C/Breitensport bitte zeitnah erfragen.

Hinweis zum Datenschutz

Die Mitgliedsvereine des Judo-Verband Schleswig-Holstein e.V. haben gem. DS-GVO ihre Mitglieder über
Datenschutzhinweise zu informieren, und sich um die Einholung der Einverständniserklärungen der gesetzlichen Vertreter
zu kümmern. Der Judo-Verband Schleswig-Holstein e.V. stellt zu diesem Zweck Formulare auf der Homepage
<https://jvsh.net/content/datenschutz.html> zur Verfügung. Durch die Meldung zu dieser Veranstaltung ist der Verein
Verantwortlicher iSd. DSGVO. Im Zusammenhang mit der Einwilligungserklärung zu den Fotoaufnahmen gem. Art. 6 Abs.
1 lit. a DSGVO ist der Judo-Verband Schleswig-Holstein e.V. Verantwortlicher.

JVSH Breitensport
Silke Rühl

TSV Nahe
Jan Frick

Stand: 15.02.2024

Änderungen vorbehalten