

# Ausschreibungen zusätzlicher Online-Fortbildungen des TBRSV e.V.



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-F22: Die Bedeutung der Kardiorespiratorischen Fitness für Gesundheit und Langlebigkeit**

Beschreibung: Innerhalb der Fortbildung wird der Begriff der Kardiorespiratorischen Fitness (CRF) bestimmt und die Bedeutung für Gesundheit und Langlebigkeit (in Zeiten von Corona) herausgestellt. Es werden Zusammenhänge zwischen Sitzzeit, körperlicher Aktivität, CRF und Gesundheit/Sterblichkeit gezogen sowie Möglichkeiten des Trainings zur Verbesserung der CRF bei körperlichen Einschränkungen aufgezeigt.

Referent: Dr. Marco Herbsleb

Datum: 24.03.2021 von 17-20 Uhr

Anerkennung: 4 LE profilübergreifend

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

## **T-21-F23: Wege zur Inklusion & Erfahrungsberichte inklusiver Sport- und Bewegungsangebote**

Beschreibung: In der Fortbildung werden Wege zur Inklusion im Sportverein aufgezeigt und Erfahrungsberichte aus der nachhaltigen Schaffung und Durchführung inklusiver Sport- und Bewegungsangebote gegeben.

Referentin: Maria Engler

Datum: 31.03.2021 von 18-21 Uhr

Anerkennung: 4 LE profilübergreifend

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

## **T-21-F24: Ernährung – Trends & Mythen**

Beschreibung: Im Bereich der Ernährung kursieren viele Trends und Mythen. Doch stimmen all diese Ernährungstipps auch wirklich? Die Fortbildung befasst sich mit gesunder Ernährung und führt ausgewählten Trends und Mythen auf den Zahn.

Referentin: Mary-Anne Gießler

Datum: 14.04.2021 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](mailto:tbrsv@t-online.de) erreichbar.