

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



- Teil 2 -

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-F25: Mehr Beweglichkeit und Stabilität für die Schulter – nach einer Brustkrebserkrankung**

Beschreibung: Für Brustkrebs-Patientinnen haben operative Maßnahmen nicht selten bleibende Bewegungseinschränkungen zur Folge. Diese Fortbildung beleuchtet zunächst kurz die besonderen Ausgangsbedingungen der Frauen und zeigt in der überwiegend praktischen Umsetzung vielfältige Übungsmöglichkeiten auf, um die Beweglichkeit sowie die muskuläre Stabilität des Schulter-Arm-Bereichs zu verbessern. Auch die Körperwahrnehmung spielt dabei eine Rolle, um Schonhaltung, asymmetrische Beanspruchung oder muskulären Verspannungen zu reduzieren.

Referentin: Annekatriin Borst

Datum: 12.05.2021 von 18-21 Uhr

Anerkennung: 4 LE profilübergreifend

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

## **T-21-F26: Achtsamkeit & Yoga**

Beschreibung: Der Begriff „Achtsamkeit“ ist in aller Munde und jeder hat eine eigene Vorstellung, was Achtsamkeit ist. Die Fortbildung Achtsamkeit und Yoga möchte die Begrifflichkeit konkretisieren und Achtsamkeit als einen Ansatz zur Reduzierung von Stress vermitteln. Rehasportangebote verfolgen den Ansatz die bio-psycho-soziale Gesundheit der TeilnehmerInnen zu fördern, zu erhalten bzw. wiederherzustellen. In diesem Sinne ergänzt die Achtsamkeit den Aspekt, die Ressourcen zur psychischen Stabilität und zur Verbesserung der Körperwahrnehmung zu stärken. Dies werden wir praktisch in Übungen, u.a. mit Elementen aus dem Yoga, umsetzen.

Referentin: Annetrin Borst

Datum: 02.06.2021 von 18-21 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.