



SPECIAL:

## Resilienz und schwere Erkrankungen

Manche Menschen bewältigen ihr wieder aufgenommenes Leben nach schweren Erkrankungen besser als andere.

Mit Übungen zur Resilienz können wir unsere psychische Widerstandskraft stärken. Dazu gibt es in dieser Fortbildung Resilienz-Trainingsbeispiele, die vermittelt werden sollen um im Gesundheits- und Rehabilitationssport den „ganzheitlich“ Blick zu schärfen.

**Voraussetzung:** ÜL B „Sport in der Prävention“, Reha WS, ÜL B Entspannung/Stressbewältigung, Reha Herzsport

**Anerkennung:** Alle auf der 2. Lizenzstufe

**Ort:** Akademie des Sports Standort Clausthal-Zellerfeld

**Termin:** 29.03. bis 31.03.2019

Beginn 18:00, Ende 13:00 Uhr

**TN-Beitrag:** 120,- €<sup>1</sup> / 300,- €<sup>2</sup> (inkl. Übernachtung und Vollverpflegung)

**Trainerinnen:** Dr. Judith Grutschpalk und Christina Anna Bansemer