



## Workshop Stressbewältigung -Theorie und Praxis-

**Termin:** Samstag, 10.05.2025  
10.00 – 14.00 Uhr

**Ort:** Schul- und Sportzentrum Schenefeld, Obergeschoss der Sporthalle, Raum G3

**Referent:** Yasmina Schnittker, DTB-Trainerin mit Zusatzqualifikation Stressbewältigung, DOSB-Trainerin  
[www.imany.de](http://www.imany.de)

**Thema:** Wie entsteht Stress und was können wir dagegen tun? Was brauche ich für die langfristige Stressbewältigung? Richtig zu entspannen, ist wichtig für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Es gibt vielfältige Möglichkeiten, sich effektiv zu entspannen – dies benötigt aber oftmals Training. Dieser Workshop soll einen Einblick in die Wirkmechanismen von Stress und Entspannung bieten und in Theorie und Praxis Entspannungstechniken beleuchten. Zudem wird erarbeitet, wie einzelne Inhalte im Gruppen- oder Personal Training integriert werden können.

**Meldeschluss: 27. April 2025**  
bitte unbedingt einhalten, da dieser Lehrgang bei zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden muss.

**Teilnehmerkreis und Anzahl: Übungsleiter/innen und Trainer/innen**  
Mindestens 20, max. 30 Personen, bei mehr Anmeldungen zählt der Eingang der Anmeldung.

**Kosten: € 30,00**  
Teilnehmer/innen, die nicht Mitglied des KTV Pinneberg und des SHTV sind, zahlen 100,00 €. Unter Umständen ist ein Nachweis der Mitgliedschaft erforderlich.

**Anmeldung:** nur **schriftlich** an Bärbel Renner, per Mail an: [ktv-pi@outlook.de](mailto:ktv-pi@outlook.de) unter Angabe von Namen, Adresse, Telefonnummer, E-Mail Adresse und Verein.

**Bestätigung:** Für diesen Lehrgang erfolgt eine Anmeldebestätigung 2 Wochen vor dem Lehrgangstermin.

**Zahlung:** nach erfolgter Bestätigung auf das Konto des KTV Pinneberg, VR Bank Pinneberg eG,  
IBAN DE14 2219 1405 0077 6235 61 BIC GENODEF1PIN

**Abmeldung:** Bei Absagen bis zu einer Woche vorher ist eine Bearbeitungsgebühr von 50%, bei einen Tag vorher von 75% zu entrichten. Bei unentschuldigtem Fernbleiben ist die gesamte Lehrgangsgebühr fällig.

**Unterrichteinheiten:** Dieser Lehrgang wird mit 5 UE für die Verlängerung von Lizenzen für Übungsleiter/in C und Trainer/in C Breitensport anerkannt.

**Veröffentlichung von persönlichen Daten und Bildern:**

Mit der Meldung erklärt sich der/die Teilnehmer/-in einverstanden, dass persönliche Daten (Name, Vorname, Jahrgang), sowie Foto- und Filmaufnahmen, die in unmittelbarem Zusammenhang mit der Teilnahme am Lehrgang stehen, für redaktionelle Zwecke veröffentlicht werden.