

Jung, sportlich,
fit & engagiert

die Seminarreihe der

Deutschen Behinderten-
Sportjugend
(DBSJ)

Anmeldung und Kosten

- ✓ Pro Teilnehmer 30,00 Euro
- ✓ An- und Abreisekosten werden von der Deutschen Behinderten-Sportjugend in Höhe einer Fahrkarte der Deutschen Bahn AG (2. Klasse) sowie die Kosten für Unterbringung und Verpflegung übernommen.

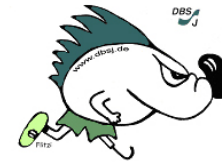
*Dieses Seminar wird vom
Bundesministerium für Familie, Senioren,
Frauen und Jugend (BMFSFJ) gefördert.*

- ✓ Die **Anmeldung** erfolgt über die Landesverbände (!!)
- an den:
Deutschen Behindertensportverband e. V.
- Jugendsekretariat -
z. Hd. Herrn Lütkehoff
Friedrich-Alfred-Straße 10
47055 Duisburg
Telefon: 0203 - 71 74 – 173
Fax: 0203 - 71 74 –178

Meldeschluss ist der **04. Mai 2007**
(Poststempel)

Bei Rückfragen

Detlev Lütkehoff 0203 – 71 74 -173
Manuela Langhof 08093 – 90 44 89



...lädt ein zum Seminar

Stress,
Stressbewältigung &
Zeitmanagement

nach Duisburg vom
22. bis 24. Juni 2007

Referenten & Seminarleitung

Seminarleitung



**Manuela
Langhof**
DBSJ-Vorstand &
DBSJ-Junior team



**Eugen
Hoch**
DBSJ-Vorstand

Referentin

Stress und Zeitmangel gehören in unserer heutigen Gesellschaft zum Alltag. In diesem Seminar wollen wir die Ursachen analysieren & kleine Hilfen für den Alltag gemeinsam erarbeiten.

Ich freue mich deshalb auf ein erfolgreiches Seminar



**Bettina
Langhof**

Referent Praxisteil Judo

Die deutsche Übersetzung des Judo lautet meist „der sanfte Weg“ Ju = Flexibilität und Nachgiebigkeit; Do = Prinzip oder Weg. Im Judo gibt es u. a. das Prinzip des gegenseitigen Verstehens & Helfens für den wechselseitigen Fortschritt & das beiderseitige Wohlergehen.

Judo bietet die Möglichkeit sich mental auf eine andere Ebene zu begeben & somit Stress abzubauen sowie zu verarbeiten.



**Stefan
Axt**

Inhalte zum Seminar

Stress wird häufig die Krankheit der Gegenwart genannt.

Fast alle Menschen kennen aus Erfahrungen Situationen, aus denen sie sich beruflich, privat oder ehrenamtlich überfordert fühlen.

Doch Stress gehört zum Leben, er vermag sogar die Leistungsfähigkeit zu erhöhen.

Jede Stresssituation erfordert eine maßgeschneiderte Methode, um angemessen mit ihr fertig zu werden.

Geeignete Maßnahmen kann man erlernen und in der jeweiligen Situation zur aktiven Entspannung und Stressbewältigung einsetzen.

Seminarschwerpunkte

- ✓ Stressanalyse
- ✓ die Belastbarkeit
- ✓ mit Stress umgehen
- ✓ Entspannung
- ✓ Gründe für Zeitverschwendung
- ✓ Wie gewinne ich Zeit
- ✓ Wie schaffe ich mir Zufriedenheitserlebnisse
- ✓ Zeit = Energie

Unterkunft und Anfahrt

Das Seminar sowie die Unterkunft sind in der



Fußballverband Niederrhein e.V.
Friedrich-Alfred-Str. 15
47055 Duisburg

Telefon: +49(0)203-77 80-0
Telefax: +49(0)203-77 80-2 53
EMail: sportschule-wedau@fvn.de

Anreise

...mit der Bahn

vom Hauptbahnhof Duisburg Weiterfahrt mit der S-Bahn Richtung Düsseldorf, Haltestelle „Im Schlenk“, weiter zu Fuß oder Weiterfahrt mit der Buslinie 944 in Richtung Wolfssee. Nächste Haltestelle „Sportpark Wedau“.

...mit dem PKW

A 3 bis Ausfahrt Duisburg-Wedau, dort aus Richtung Köln kommend abbiegen und links halten, aus Richtung Oberhausen kommend abbiegen und rechts halten. Der Straße folgen und vor der Unterführung links abbiegen, bis zum Ende fahren (Kalkweg), dann links abbiegen, dann 2. Ampel links einbiegen (Friedrich-Alfred-Straße).

A 40 bis Kreuz Duisburg, dort auf die A 59 in Richtung Düsseldorf, Ausfahrt Wanheimerort nehmen und in Richtung Wedaustadion fahren. An der Ampel rechts und dann nächste Ampel links. Die Geschäftsstelle liegt nach 150 Metern auf der linken Seite.