



Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

DJK-OnlineCampus.

Campustag -
Stress,
Stressbewältigung &
Entspannung
(mit Praxisteil)



12.06.2021



16:00-17:30 Uhr

Referentin:
Antonia Hannawacker



STRESS, STRESSBEWÄLTIGUNG UND ENTSPANNUNG

„Ich muss noch schnell...“, „Ich habe keine Zeit...“ - In unserer modernen und schnelllebigen Welt gehört Stress beinahe zum Normalzustand. Aber was ist Stress eigentlich genau und ist Stress per se negativ? Was sind mögliche Langzeitfolgen von Dauerstress und wie kann ich diesem entgegenwirken? Nach der Klärung dieser und weiterer Fragen in Bezug auf Stress, beschäftigen wir uns im Praxisteil mit Möglichkeiten zur Stressbewältigung und Entspannung.

Termin: **Campustag** - Samstag, 12. Juni 2021

Zeit: Beginn: 16:00 Uhr
Ende: 17:30 Uhr

Kosten: Die Teilnahme ist für DJK-Mitglieder **kostenfrei!**

Referentin: * **Antonia Hannawacker**, B.A. Sportwissenschaft, zertifizierte Ernährungsberaterin, Herzgruppenleiterin der DGPR – Innere Medizin, Übungsleiterin B-Rehabilitation, Übungsleiterin B-Prävention

Teilnehmerzahl: 25 Personen (Sollten sich mehr Personen anmelden, entscheidet der Eingang der Anmeldungen!)

Anmeldungen: bis **spätestens 02. Juni 2021** unter https://djk-sportjugend.meetingmasters.de/Campustag_Stress_Entspannung_Stressbewaeltigung/booking?request_locale=de

Bei unentschuldigter Nicht-Teilnahme erhebt der DJK-Sportverband eine Gebühr von 50 Euro. Eine Abmeldung im Nachhinein wird nicht akzeptiert. Dies habe ich gelesen und erkläre ich mich damit bei Anmeldung einverstanden.

Veranstalter: DJK-Sportverband
Zum Stadtbad 31,
40764 Langenfeld

Wir freuen uns auf Anmeldungen!

Antonia Hannawacker
Projektmanagerin DJK-OnlineCampus.
Email: campus@djk.de
Telefon: 0157/39640592