



**herzhaus**

Berliner Gesellschaft für  
Prävention und Rehabilitation  
von Herz-Kreislaufkrankungen e.V.



**BGPR**

## Einladung

Am **Freitag den 25.04.14** führt der **herzhaus Reha-Sport e.V.** in Kooperation mit der Berliner Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen

eine **Fortbildung für Übungsleiter** zu folgenden Themen durch:

1. Achtsamkeit und Meditation im Gesundheitssport
  - Definition und Stand der wiss. Erkenntnisse
  - Anregungen zur Implementierung im Gesundheitssport
  - Praxisteil: Entspannungsübungen
  
2. Atemtherapie im Rehabilitationssport
  - „Luft holen, aber richtig! - Grundlagen
  - Praxisteil: Atemerleichternde Techniken und Selbsthilfemaßnahmen in Ruhe und unter körperlicher Belastung (ADL)

Übungsleiter aus allen Rehasportbereichen sind dazu herzlich eingeladen.  
Bitte für den Praxisteil Sportsachen mitbringen.

**Ort:** **herzhaus**, Krausenstraße 40/41, 10117 Berlin  
Vortragsraum 5.1. 2.OG und Sportraum 1/EG  
[www.herzhausberlin.de](http://www.herzhausberlin.de)

**Zeit:** 16:30 – 20:00 Uhr

**Referenten:** Tobias Müller ( Diplomatsportwissenschaftler, M. Sc. Sportpsychologie )  
Anne Niemann ( B.A. Sportwissenschaft/Gesundheitssport )

**Anmeldung :** BGPR e.V.  
Forckenbeckstr. 21, 14199 Berlin, Tel 823 26 34, oder über  
[www.bgpr.de](http://www.bgpr.de), per Mail: [info@bgpr.de](mailto:info@bgpr.de), oder Fax : 823 88 70

Die Teilnahmegebühr beträgt 25,00 €. Diese bitte überweisen an.

**Empfänger:** BGPR e.V.  
**Konto:** IBAN: DE26 1001 0010 0028 5111 00 alt: Kto-Nr.:285111000  
**BIC:** PBNKDEFF BLZ: 10010010  
**Verwendungszweck:** herzhaus 1, April 2014

Die Fortbildung wird zur Verlängerung der Übungsleiterlizenz mit 4 UE anerkannt.  
Eine Folgeveranstaltung im gleichen Umfang erfolgt im Herbst. Thema und Zeitpunkt werden noch bekannt gegeben.