

# Entspannung & Resilienz

**Termin:**

10.05.2025: 10:00 – 15:00 Uhr

**Ort:**

Haus des Sports  
Georg-Brauchle-Ring 93  
80992 München

**Referent\*innen:**

Julia Rosa Müller



Bayerisches Staatsministerium des  
Innern, für Sport und Integration

### **Beschreibung:**

Manchmal fühlen wir uns nicht gut.

Wir fühlen uns: gestresst, aufgeregt, angespannt.

Es gibt Übungen, die uns helfen können.

Nach diesen Übungen geht es und oft besser.

Wir fühlen uns dann: ent-spannt, ruhig, gelassen.

Im Sport fühlen wir uns oft vor einem Wettkampf nicht so gut.

Dann können wir diese Übungen machen.

Deswegen lernen und üben wir in dem Kurs:

- Was ist An-Spannung und Ent-Spannung?
- Wann fühle ich mich gestresst und angespannt?
- Welche Übungen können mir helfen?

Jeder darf sich anmelden und mitmachen

### **Anmeldung**

Hier können Sie sich für das Seminar „Entspannung & Resilienz“ anmelden.

Bei Fragen und Problemen melden Sie sich bitte bei:

Franziska Wenk

E-Mail: [Wenk@specialolympics-bayern.de](mailto:Wenk@specialolympics-bayern.de)

Telefon: 089-15702-436



Bayerisches Staatsministerium des  
Innern, für Sport und Integration