Beckenbodentraining

Lehrgangsnummer:	FB 03/23
Lerneinheiten:	5
Träger:	Kreissportbund Sächsische Schweiz - Osterzgebirge e.V.
Kosten:	35 € | Nicht-Sportvereinsmitglied
	30 € | Sportvereinsmitglied
Anmeldeschluss:	23.11.2023, 00:00 Uhr
Stornofrist:	20.11.2023

Termin

26.11.2023, 08:00 - 11:30 Uhr

Ort:	Turnhalle Zehista
	An der Schule 1, 01796 Pirna
Referent:in:	Sabine Herrmann

Inhaltliche Schwerpunkte

- Anatomie und Physiologie der Beckenbodenmuskulatur.
- Wahrnehmungs- und Sensibilisierungsübungen.
- Aktivierung durch reaktives Training.
- Atmung der Synergismus zwischen Beckenboden und Zwerchfell.

Hinweis

Link zum Teilen: https://bildungsportal.sport-fuer-sachsen.de/detail-3606
Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für Lehrgänge des Kreissportbundes.
Weitere Angaben sind der Rahmenrichtlinie zu entnehmen.

Veranstalter

Kreissportbund Sächsische Schweiz – Osterzgebirge

Valentin Herlt
Vereinsberater Aus- und Fortbildung
Kreissportbund Sächsische Schweiz - Osterzgebirge e.V.
Gartenstraße 24
01796 Pirna
Tel.: 03501 / 49190-13
E-Mail: herlt@kreissportbund.net
Web: www.kreissportbund.net