

## Beckenbodentraining



Lehrgangsnummer: FB 03/23  
Lerneinheiten: 5  
Träger: Kreissportbund Sächsische Schweiz - Osterzgebirge e.V.  
Kosten: 35 € | Nicht-Sportvereinsmitglied  
30 € | Sportvereinsmitglied  
Anmeldeschluss: 23.11.2023, 23:55 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](mailto:herlt@kreissportbund.net)

Web: [www.kreissportbund.net](http://www.kreissportbund.net)