

Beckenbodentraining und eine gute Atmung (Profil: Haltungs- und Bewegungssystem)

Lehrgangsnummer:	ÜLB01
Lerneinheiten:	8
Träger:	Landessportbund Sachsen
Kosten:	70 € Nicht-Sportvereinsmitglied 50 € Sportvereinsmitglied
Stornofrist:	17.01.2025

Termin

15.02.2025, 09:30 - 17:00 Uhr

Ort:	LSB-SportCampus, Zoom
Referent:in:	Christiane Greiner-Maneke

Inhaltliche Schwerpunkte

In diesem Online- Kurs wird durch bewegte Achtsamkeit und erlebter Anatomie (Brustkorb, Zwerchfell, Lungen...) verdeutlicht wie wichtig eine gute Atmung ist. Es wird nicht nur das Immunsystem gestärkt, sondern es entsteht mehr Wohlbefinden, Entspannung, mentale Stärke, fließende Bewegungen, elastisches Faszienewebe, mobilere Gelenke und Freude an Bewegung. Die einfachen Aktivierungssequenzen können schnell in Bewegungsstunden und Alltag integriert werden.

Hinweis

An- und Abreisezeiten sowie einen Zeitplan für das Seminar finden Sie in Ihrem Buchungssaccount im Bildungsportal unter "Meine Anmeldungen & Details".

Dieser Lehrgang unterliegt den **Stornobedingungen** des Landessportbund Sachsen. Eine Stornierung ist außerhalb der Stornofrist ebenfalls über Ihren Account im Bildungsportal selbst durchzuführen.

Veranstalter

Landessportbund Sachsen
Goyastr. 2d
04105 Leipzig
www.sport-fuer-sachsen.de/bildung