



Breathwork

Erfolgsfaktor Sauerstoff

für Einzel- & Teamsportler

Finde heraus, was gut für Dich ist!



Probier es aus!

Montag, 15. Mai 2023

18 :00 - 21:00 Uhr

Karl-Adam-Halle

in Hagen-Vorhalle

Kursgebühr
ab 15,90 €

Einzel- und Teamsportler aller Sportarten können mit diesen effektiven Atemübungen ihr Training ergänzen und optimieren, zudem ihre Regeneration beschleunigen. Diese gezielten Atemtechniken können wunderbar in jedes Aufwärm- oder Cool-Down-Training integriert werden.

Im ersten Teil unseres Atem-Workshops befassen wir uns mit theoretischen & praktischen Grundlagen einer funktionalen Atmung.

Im zweiten Teil "holen wir den Berg zu uns", denn Studien belegen, dass Menschen, die in höheren Lagen wohnen, tendenziell länger leben. Ausdauersportler nutzen die Vorteile des Höhentrainings schon lange, um sich Wettbewerbsvorteile zu sichern. Aber auch für die meisten anderen Sportarten ist dieses Zusatztraining interessant.

Doch was ist, wenn man nicht hoch über dem Meeresspiegel lebt? Wir lernen Atemübungen kennen, mit denen man ein Training auf 2000-4000m Höhe simulieren kann, sogen. simuliertes Höhentraining.

Anmeldung

unbedingt erforderlich!



SportBildungswerk Hagen e.V.

Tel.: 02331-207 5111

a.tauer-sbw@ssb-hagen.de