

EINLADUNG

GESUNDHEIT BEWEGUNG UND FITNESS

Veranstaltungs-Nr. 42 07 22

online: Sport nach einer Corona-Erkrankung

*Für Kursleiter*innen im Bereich Bewegung*

Eine Corona-Erkrankung kann sich in vielfältiger Hinsicht auf den Körper auswirken. Nicht nur Lunge und Herz sind dabei nach einer überstandenen Erkrankung unter Umständen in Mitleidenschaft gezogen, auch das Nervensystem, Gehirn und andere Organe können betroffen sein. Körperliche Bewegung kann dann sehr zur Genesung beitragen. Jedoch gilt sich in Abhängigkeit der Vorgeschichte an einem systematischen Aufbau des Bewegungstrainings zu halten, um dann gezielt die Leistungsfähigkeit und das körperliche Zutrauen wiederherzustellen.

In diesem Online-Workshop erhalten Kursleiter*innen einen Überblick über die Wirkungsweise von SARS-CoV-2 im menschlichen Körper. Es werden die Möglichkeiten der stufenweisen Wiederaufnahme einer sportlichen Betätigung besprochen und besonders sinnvolle Sportaktivitäten vorgestellt. Abgerundet wird der Workshop mit exemplarischen Übungen in Theorie und Praxis, die bei häufig vorkommenden Langzeitfolgen einer Corona-Erkrankung hilfreich sind.

Termin: Dienstag, 20. Dezember 2022, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: online

Referentin: Antje Hammes,
Sportwissenschaftlerin und-therapeutin Osteopathin,
Rückenschullehrerin, Pilates-Trainerin

Kostenbeitrag: ohne (15 € für externe Teilnehmer*innen)

Anmeldeschluss: 11. Dezember 2022