

## EINLADUNG

### GESUNDHEIT BEWEGUNG UND FITNESS

Veranstaltungs-Nr. 42 07 23

---

#### **online: Trainingsbeispiele und Tipps: Sport nach einer Corona-Erkrankung**

*Für Kursleiter\*innen im Bereich Bewegung*

In diesem Online Workshop werden wir gemeinsam im Rahmen einer beispielhaften Modellstunde verschiedene gesundheitliche Aspekte beleuchten, die durch eine Covid-19 Erkrankung beeinträchtigt sein können. Es werden Übungen zur Förderung von Atmung, Koordination, Gleichgewicht, Kraft sowie dem neuronalen übergeordneten System vorgestellt und in der Praxis ausprobiert. Der Spaß an der Bewegung kommt nicht zu kurz.

- Termin:** Donnerstag, 9. März 2023, 19.30 – 20.30 Uhr
- Ort:** online
- Referentin:** Antje Hammes,  
Sportwissenschaftlerin M.A., Sporttherapeutin DVGS,  
Osteopathin, Rückenschullehrerin, Pilates-Trainerin
- Kostenbeitrag:** ohne (15 € für externe Teilnehmer\*innen)
- Anmeldeschluss:** 2. März 2023