

Online-Seminar (Lizenzverlängerung)

Termin 1: Dienstag, 13.04.2021 | 19:00 – 21:00 Uhr *oder*

Termin 2: Dienstag, 27.04.2021 | 19:00 – 21:00 Uhr

ca. 120 min Fachvortrag + praktische Übungen

Yoga im Leistungssport (Vertiefung | Teil 2)

Beim Leistungssport werden bestimmte Muskelgruppen besonders stark eingesetzt – gezielte Yogaübungen verhindern die Verkürzung weniger geforderter Muskelpartien, erhöhen die Stabilität und Beweglichkeit des gesamten Körpers, beugen Verletzungen und muskulären Dysbalancen vor. Dazu entspannen sie den Geist, vertiefen den Schlaf und fördern die Regeneration nach dem Training und Wettkampf.

Dieses Seminar bietet eine Reihe von Yogaübungen zur Dehnung und Regeneration sowie dynamische Abfolgen für ein gezieltes Ergänzungstraining. Darüber hinaus werden Atem-Techniken (Pranayamaübungen) vorgestellt, die die Atmung verbessern und auf mentaler sowie physischer Ebene zur Wettkampfvorbereitung genutzt werden können.

Voraussetzung zur Teilnahme ist das Basiswissen über Anatomie und Alignment aus Teil 1.

Anmeldung

Die Teilnahmegebühr beträgt 30,- Euro. Das Online-Seminar wird mit 2 Lerneinheiten für die Lizenzverlängerung anerkannt.

Hier kannst du dich anmelden:

Termin 1: Dienstag, 13.04.2021 | 19:00 – 21:00 Uhr

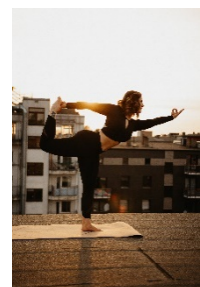
https://community.schwimmausbildung.nrw/evewa3/app_seminaranmeldung?reihe=235&id=181 *oder*

Termin 2: Dienstag, 27.04.2021 | 19:00 – 21:00 Uhr

https://community.schwimmausbildung.nrw/evewa3/app_seminaranmeldung?reihe=236&id=182

Referentin Sabrina Engel

Das Motto hinter all meinen Stunden lautet: „Werde die beste Version deiner Selbst.“ Ein Ziel, das ich mir nicht nur selbst zu Herzen genommen habe, sondern was wohl auch für viele Leistungssportler gilt. - 2016 habe ich eine 200h Yogalehrerausbildung bei der Europäischen Akademie für Yoga und ganzheitliche Gesundheit begonnen und bin seitdem AYA zertifizierte Yogalehrerin für Hatha und Vinyasa Yoga. Mein Weg mich fortzubilden geht jedoch kontinuierlich weiter. 2018



habe ich erfolgreich meine 500h Ausbildung abgeschlossen und mich auf Yogatherapie spezialisiert - eine Form des Yogas, bei der ich die Yogapraxis individuell auf den Praktizierenden/ die Praktizierende ausrichte und an seine/ ihre körperlichen Gegebenheiten, Bedürfnisse und Ziele anpasse, sodass er/sie bestmöglich von allen Vorteilen des Yogas profitieren kann.

Ich habe bereits Erfahrungen mit Yoga in den unterschiedlichsten Bereichen sammeln können. Unter anderem biete ich Leistungsschwimmern*innen seit 2016 in Trainingslagern und als Ergänzung zum regulären Landtraining Yoga als Ausgleichssport an. In Kooperation mit dem Cheftrainer der SG Hamburg-West und der SG Mühlheim entstanden so Trainingseinheiten, die auf die Bedürfnisse von Wasser- und Wettkampfsportlern abgestimmt sind und eine optimale Trainingserweiterung bieten.