Online-Seminare im April: Faszien Yoga & Life Kinetik

06.03.2024 | Erstellt von Lucas Kesterke

Der Monat April hält zwei interessante Online-Fortbildungen des LSB Sachsen-Anhalt bereit, die jeweils mit drei Lerneinheiten zur Verlängerung verschiedener Lizenzen anerkannt werden. Am 9. April geht es beim Faszien Yoga um die Verbesserung der Flexibilität, Elastizität und Gesundheit der Faszien. Am 11. April werden Körper und Geist bei der Life Kinetik herausgefordert. Dieser innovative Kurs verbindet komplexe Bewegungen mit kognitiven Aufgaben. Anmeldungen sind über das LSB-Bildungsportal möglich.



Online-Fortbildung Faszien Yoga
(© Canva)

Online-Fortbildung Faszien Yoga

Faszien Yoga ist eine spezielle Form des Yoga, die sich auf das Training und die Pflege des Fasziengewebes im Körper konzentriert. Faszien sind bindegewebige Strukturen, die Muskeln, Organe und andere Körperstrukturen umgeben und verbinden. Im Gegensatz zum traditionellen Yoga widmet sich Faszien Yoga gezielt den Faszien, um deren Flexibilität, Elastizität und Gesundheit zu verbessern.

Termin: 09.04.2024, 18:00-20:30 Uhr
Anmeldeschluss: 02.04.2024
Gebühr: 10 Euro/Teilnehmer*in
Hier geht’s zur Anmeldung:

Online-Fortbildung Life Kinetik

Life Kinetik ist eine Trainingsmethode, die darauf abzielt, die Gehirnleistung zu verbessern. Hier werden komplexe Bewegungen mit kognitiven Aufgaben kombiniert, um das Gehirn auf vielfältige Weise zu stimulieren. Bewegungsaufgaben werden dabei typischerweise mit visuellen, akustischen oder koordinativen Herausforderungen verbunden.

Termin: 11.04.2024, 18:00-20:30 Uhr
Anmeldeschluss: 05.04.2024
Gebühr: 10 Euro/Teilnehmer*in
Hier geht’s zur Anmeldung:

Beide Lehrgangsangebote finden online über den LSB SportCampus statt. Zur Teilnahme benötigt Sie lediglich einen Computer mit aktuellem Webbrowser, ein mobiles Endgerät (iPhone, iPad oder Android-Gerät) oder ein Telefon.