

# YOGA FÜR SCHWIMMER



**09.11.2024**  
**IM FREIRAUM**  
**GEWÜRZMÜHLE**

ANMELDUNG UNTER 0177 54 03 392

ODER DIREKT AUF DER WEBSEITE

[WWW.GZ-GEWUERZMUEHLE.DE/FREIRAUM](http://WWW.GZ-GEWUERZMUEHLE.DE/FREIRAUM)



# YOGA FÜR SCHWIMMER

Eine Kooperation von Jörg Frühauf (Schwimmer im Dresdner Schwimmverein, Mentaltrainer) und Sandra Matthes (Yogalehrerin, Osteopathin). Der Workshop richtet sich an alle Schwimmbegeisterte von Jung bis Alt, im Freizeit- und Leistungssport sowie an Triathleten.

In dem Workshop stimmen wir die Körper-, Atem- und Entspannungsübungen des Yogas speziell auf die Bedürfnisse eines Schwimmers ab. Yoga bietet beim Schwimmen eine Reihe von Vorteilen: Durch die verbesserte Flexibilität und die höhere Beweglichkeit der Gelenke verbessert sich die Schwimmtechnik und somit, die Leistung im Wasser.

Atemtechniken erhöhen die Lungenkapazität und optimieren die Atemkontrolle, dies hilft bei effizienterem Schwimmen und verbessert die Ausdauer. Entspannungstechniken unterstützen die Regeneration nach einem anstrengendem Schwimmtraining und können Verletzungen vorbeugen. Außerdem stärkt Yoga mentale Aspekte des Sports und stabilisiert darüber die Leistung im Wettkampf.



ANMELDUNG UNTER 0177 54 03 392

ODER DIREKT AUF DER WEBSEITE

[WWW.GZ-GEWUERZMUEHLE.DE/FREIRAUM](http://WWW.GZ-GEWUERZMUEHLE.DE/FREIRAUM)

