

YOGA FÜR SCHWIMMER



14.03.2026
IM FREIRAUM
GEWÜRZMÜHLE

ANMELDUNG UNTER 0177 54 03 392
ODER DIREKT AUF DER WEBSEITE
WWW.GZ-GEWUERZMUEHLE.DE/YOGA



YOGA FÜR SCHWIMMER

Dein Ausgleich zum Schwimmtraining – Regeneration mit Yoga

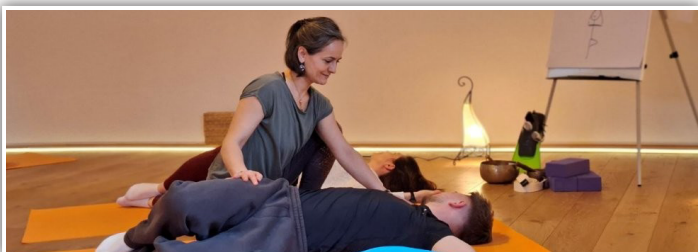
Intensives Schwimmtraining fordert deinen Körper auf besondere Art und Weise: Schultern, Rücken, Hüften und Atemmuskulatur stehen unter ständiger Belastung.

- ✓ schnellere Regeneration nach Training & Wettkampf
- ✓ Reduktion von Verletzungsrisiken
- ✓ Mehr Ruhe, Fokus und Ausgeglichenheit
- ✓ verbesserte Beweglichkeit & Körperwahrnehmung
- ✓ Verbesserter Schlaf

Yoga bietet Schwimmerinnen und Schwimmern eine effektive Möglichkeit, gezielt zu regenerieren und gleichzeitig ihre Leistungsfähigkeit zu unterstützen. Dies gilt für die Zeit nach dem Training, zwischen 2 Einheiten in einem Trainingslager oder nach einem anstrengenden Wettkampf.

In unserem Yoga-Kurs liegt der Fokus auf Mobilisation

nach einer fordernden Einheit und bewusster Entspannung als Start für die Regeneration. Speziell ausgewählte Übungen helfen, muskuläre Dysbalancen auszugleichen und unterstützen die mentale Erholung nach intensiven Einheiten im Wasser.



Egal ob Leistungs- oder Freizeitschwimmer: Yoga ergänzt dein Schwimmtraining optimal und hilft dir, langfristig gesund, beweglich und leistungsfähig zu bleiben.

Gönn deinem Körper die Regeneration, die er verdient und bringe Körper & Geist wieder in Balance.

ANMELDUNG UNTER 0177 54 03 392

ODER DIREKT AUF DER WEBSEITE

WWW.GZ-GEWUERZMUEHLE.DE/YOGA

