

# BECKEN BODEN GYM + ATEM-COACH

## BECKENBODEN GYMNASTIK

Ein starker Beckenboden ist nicht nur für ältere Mitmenschen wichtig. Generell profitieren alle von einem regelmäßigen Training – ob es präventiv, zur Leistungssteigerung von Athleten oder zur ganzheitlichen Ausrichtung des Trainings eingesetzt wird.

Unsere Ausbildung zum Kursleiter für Beckenbodengymnastik gibt Dir alles an die Hand, was Du benötigst, um effektive Trainings zu planen und anzuleiten.

Richtig atmen will gelernt sein! Neben Deiner Ausbildung zum Kursleiter für Beckenbodengymnastik erhältst Du das Online-Learning zum Atem-Coach. So kannst Du deinen Klienten effektive Übungen und Atmungstrainings zur Leistungssteigerung, Entspannung und Stressreduktion bieten. Aber auch zur Linderung von Symptomen verschiedener Krankheiten wie z.B. Allergie & Asthma können bestimmte Atemübungen eingesetzt werden.

### DAS ERWARTET DICH ZUSÄTZLICH



#### WELLNESS

Mit der Nutzung der Harz SPA - Angebote kannst Du Deine Fortbildungswoche abrunden.



#### KULINARIK

Es erwartet Dich täglich ein geschmackliches Verwöhnprogramm.



#### ERHOLUNG

Wie man sich bettet, so schläft man. Hier findest Du Deinen Ruhepol.

# BECKEN BODEN GYM +

# ATEM-COACH

## FORTBILDUNGSPROGRAMM

### ZEITPLAN

#### Dienstag, den 26.09.2023

- eigenständige Anreise - Check In ab 15:00 Uhr
- 19:00 Uhr Abendessen im Drei-Gänge-Menü
- Get together

#### Mittwoch bis Donnerstag, 27.– 28.09.2023

- ab 08:00 Uhr Frühstück
- 09:00 – 12:00 Uhr Fortbildung
- 12:00 – 13:00 Uhr Mittagessen im Zwei-Gänge-Menü
- 13:00 – 17:00 Uhr Fortbildung
- 19:00 Uhr Abendessen im Drei-Gänge-Menü

#### Freitag, den 29.09.2023

- ab 08:00 Uhr Frühstück
- eigenständige Abreise - Check Out bis 11:00 Uhr

### INKLUSIV-LEISTUNGEN

- Kursleiter für Beckenbodengymnastik mit Atem Coaching in Präsenz in Bad Harzburg
- Kursleiter für Beckenbodengymnastik Online-Modul
- Atem-Coach Online Modul
- Nutzung des HARZ SPA-Bereiches
- zwei Kaffepausen mit kleinen Köstlichkeiten
- unbegrenzt Mineralwasser und Säfte

### REISERÜCKTRITTSVERSICHERUNG

Selbstverständlich kannst Du bei Deiner Anmeldung eine Reiserücktrittsversicherung über unseren Anbieter dazu buchen.

### PREIS-ZUSAMMENSETZUNG (Brutto)

|                              |          |
|------------------------------|----------|
| Fortbildung                  | 462,00 € |
| Übernachtung und Verpflegung | 448,00 € |

**€ 910,00**

GESAMTKOSTEN