

Gesundheitsforum 2025

ATEM ALS LEBENSELIXIER

Atmung und Gesundheit

Wann?

**5. April
2025**

Wo?

**Sportschule des LSB
Priesterweg 4-6, 10829 Berlin**

Uhrzeit?

**9:15 –
15:30 Uhr**

Bildnachweis: Ennaej über Pixabay

LANDES
**SPO
RT**_{BUND}
**BER
LIN**



Atem als Lebenselixier – Atmung und Gesundheit

Unser Atem trägt uns durch unser ganzes Leben und ist existenziell. Da er unbewusst abläuft, schenken wir ihm oft wenig Beachtung. Dabei spielt er eine große Rolle für unsere Leistungs- aber auch Entspannungsfähigkeit und unser Wohlbefinden. Wie diese Zusammenhänge genau aussehen, welche positiven Auswirkungen Sport und Bewegung auf unsere Lunge und unseren Atem haben und wie der Atem bei physischen und psychischen Beschwerden eingesetzt werden kann, beleuchten wir in unserem diesjährigen Gesundheitsforum.

Wann? Was? Wo?

Wann?

Samstag, 05. April 2025
09:15 - 15:30 Uhr

Wo?

Gerhard-Schlegel-Sportschule
des Landessportbunds Berlin e. V.
Priesterweg 4-6 B, 10829 Berlin

Hinweis: Der Veranstaltungsort ist nicht barrierefrei.

Teilnahmegebühr:

50,00 €

Anerkennung:

Fortbildungspunkte für Ärzte und Ärztinnen wie auch für Psychotherapeut*innen
(beantragt bei der Ärztekammer Berlin)
6 LE für Übungsleitende

Programm

09:15 Begrüßung und Organisatorisches

09:30 Medizinischer Fachvortrag

11:30 90 Minuten Workshops



Workshop 1

Laufen ohne Schnaufen

Referenten: Anja Volkenandt und
Konrad Polcuch, Backup Sportsolutions e.V.



Workshop 2

(Sport-)Spiele für mehr Atempower

Referentin: Sabine Halbritter,
Sport-Gesundheitspark e.V. Berlin



Workshop 3

Atmung und Beckenboden im Einklang

Referentin: Katharina Bergmann-Rehberg,
Physiotherapeutin



Workshop 4

Kräftige Stimme mit Leichtigkeit – Sprech- und Stimmtraining

Referentin: Anne Benger, Logopädin



Workshop 5

Mit BenefitYoga® den natürlichen Atem erfahren

Referentin: Bettina Becher, Weg der Mitte e.V.



Workshop 6

Organ Flow (Qi Gong) nach Dr. Stux

Referent: Dr. med. Jürgen Wismach,
Vorsitzender „Deutsche Akupunktur
Gesellschaft“

13:00 Eat&Talk (Mittagspause)

14:00 Workshops 1-6 (2. Runde) s.o.

15:30 Ende

**Bei Fragen oder Anregungen
melden Sie sich gern beim Team
Gesundheitssport:**

+49 30 30 002 - 158 / - 192

gesundheitssport@lsb-berlin.de

Nähere Informationen

Erfahren Sie mehr und melden Sie
sich bis zum **23.03.2025** unter
bit.ly/Gesundheitsforum2025 an!
Wir freuen uns auf Sie!

