

Gesundheitsforum Frühling 2024

Julie-von-Jenner-Haus (ehemals Kinderklinik) Hörsaal Ettore Rossi

29.04.2024, 18:00 - 20:00 Uhr

Insel Gruppe | Inselspital

gut atmen = gut laufen

Atmen ist die natürlichste Sache der Welt, aber sobald man mit dem Laufen anfängt, kann das ganz anders aussehen. Mit den richtigen Atemtechniken, den entsprechenden Übungen und der korrekten Lauftechnik werden nicht nur die Läufe, sondern auch die Atmung effizienter.