

Fortbildung

## **S7 Bewegung & Sensomotorik**

Das sensomotorische System ist dafür verantwortlich, Reize aus unserer Umgebung wahrzunehmen und in Bewegung umzusetzen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre körperliche Flexibilität und die sensorischen und motorischen Fähigkeiten verbessern möchten. Ideal für die Zielgruppe der Älteren!

- Sensomotorik: Was ist das?
- typische sensomotorische Übungen
- Mobilisation, Beweglichkeit und Kraft
- Balance und Koordination
- Körperwahrnehmung

---

### **Zielgruppe**

Übungsleitende der Gymnastik, Seniorengymnastik und Interessierte

---

### **Termin:**

18.09.2025 (Donnerstag)

---

### **Ort**

Hamburg

---

### **Dauer**

9.00 - 16.00 Uhr

---

### **Preis**

120,- Euro

---

### **Kursleitung**

Irene Buttler, DRK-Lehrbeauftragte Seniorengymnastik

---

### **Weitere Informationen**

Swantje Fuchs / Birgit Haß  
Tel.: 040-44 13 67