

Fortbildung

W2 Koordination & Spaß im Wasser

Koordination ist die Grundlage jeder menschlichen Bewegung. Trainieren können wir sie nicht nur im Gymnastikraum, sondern wunderbar auch im Wasser. Wer sich gut „koordinieren“ kann, ist im Alltag reaktionsschneller, besser orientiert und umstellungsfähiger. Dadurch entsteht Sicherheit.

In dieser Fortbildung werden wir uns auf spielerische Art und Weise den koordinativen Fähigkeiten widmen. Spaß und Freude stehen bei einem solchen Training im Vordergrund.

- Bedeutung von Koordination für den Alltag
- Koordinative Fähigkeiten und Älterwerden
- Ideen für Koordinationstraining im Wasser

Zielgruppe

Übungsleitende der Wassergymnastik

Termine:

11.01.2025 (Samstag)

Ort

Hamburg

Dauer

10.00 - 16.30 Uhr

Preis

120,- Euro

Weitere Informationen

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

Kursleitung

Irene Buttler, DRK-Lehrbeauftragte Wassergymnastik