

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