



W 2 Neurofitness, Brasils & Co.

Für die Teilnehmenden unserer wöchentlichen Wassergymnastik ist es eine wichtige und motivierende Information, wenn wir ihnen zwischendurch mitteilen, dass sie durch die gezielten Übungen im Wasser etwas Gutes auch für ihren Bewegungsalltag an Land tun. Die Kombination von körperlichem und geistigem Training hilft, sich im Alltag sicherer zu bewegen.

In dieser Fortbildung geht es nicht nur um die Förderung der körperlichen Fitness. Wir werden uns mit dem Thema Neurofitness im Wasser beschäftigen und mit zahlreichen Übungen ausprobieren. Das Ausdauertraining und das Training mit Geräten z.B. Brasils ist ebenfalls Bestandteil dieser Fortbildung. Gehen Sie mit neuen Ideen für Ihre „Wasserratten“ aus diesem Tag!

- Ausdauertraining im Wasser
- Training mit Brasils
- Übungen zur Förderung der Konzentration

Zielgruppe

Übungsleitende der Wassergymnastik

Termine:

10.10.2026 (Samstag)

Ort

Hamburg-Wedel

Dauer

10.00 - 16.30 Uhr

Preis

120,- Euro

Kursleitung

Irene Buttler, DRK-Lehrbeauftragte Wassergymnastik

Weitere Informationen

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