

Fortbildung

# W1 Training im Wasser, fit an Land!

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 um die Förderung der körperlichen Fitness: Ausdauertraining im Wasser wirkt durch den Widerstand schnell und effektiv. Ebenfalls gibt es Ideen, wie die Konzentrationsleistung durch gezielte Übungen verbessert werden kann.

- Ausdauertraining im Wasser
- Übungen zur Sturzprophylaxe
- Übungen zur Förderung der Konzentration

---

## Zielgruppe

Übungsleitende der Wassergymnastik

---

## Termine:

08.06.2024 (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