

KSB Göttingen KSB Holzminden Gymnastik und Spiele im Wasser

Zielgruppe / Zielsetzung:

Aquafitness bzw. Wassergymnastik sind als Trainings- und Bewegungsprogramm bei vielen Menschen sehr beliebt. Hier fühlen sich Jüngere und Ältere gleichermaßen angesprochen und motiviert. Durch den Auftrieb des Körpers im Wasser ist ein Training möglich, dass die Gelenke schont. Das Element Wasser übt gleichzeitig einen besonderen Trainingsreiz auf das Herz-Kreislaufsystem aus. Auch eine schonende Kräftigung der gesamten Muskulatur ist durch die verlangsamten Bewegungen im Wasser ideal möglich. Verletzungen wie an Land sind nahezu ausgeschlossen.

Und wenn das Ganze dann noch in guter Stimmung als Gruppenerlebnis inszeniert wird und durch die eine oder andere Spielform Abwechslung und Spaß garantiert sind, dann wird klar, was einen in diesem Lehrgang erwartet.

Inhalte:

- Praxisübungen: Gymnastik, Spielformen, Entspannung und kleine Experimente im Wasser
- Theoretische Grundlagen: Physikalische und gesundheitliche Besonderheiten von Gymnastik und Bewegung im Wasser

LG-Nr.: 10753
Termin: Sa., 06.11.2010 (9.00 – 18.30 Uhr)
Ort: Derental, Hallenbad
Referentin: Petra Büngener
Lizenzverlg.: 10 LE
TN-Gebühr: 32,50 Euro
Anmeldung: Mail: lau@ksb-goettingen.de oder unter 0551/5311502

