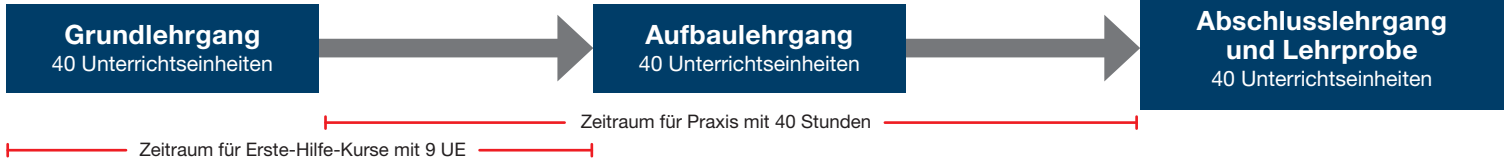


„Alles Leben auf der Erde stammt aus dem Wasser. Darin sind wir alle gleich. Wir sind der beste Beweis. In unserem Fall immer dienstags, beim Roten Kreuz.“



Wassergymnastik: Ausbildung zum/zur Übungsleiter/-in



Wassergymnastik

Die Wassergymnastik bietet die Möglichkeit, gelenkschonend die gesamte Muskulatur zu kräftigen und die Beweglichkeit zu erhöhen. Die Auftriebskraft des Wassers ist dabei behilflich. Die Bewegung findet in der Regel im brusttiefen Wasser mit einer Wassertemperatur von 29–30 Grad statt.

Durch speziell entwickelte Übungen können die Gelenke mobilisiert werden. Bewegungseinschränkungen werden verbessert.

Die DRK-Übungsleiter/-innen haben eine fundierte und fachbezogene Ausbildung durchlaufen und verfügen durch regelmäßige Fortbildungen über den aktuellen Stand der Sportwissenschaften.

Wenn Sie DRK-Übungsleiter/-in für Wassergymnastik werden möchten:

Voraussetzung für den Beginn einer Ausbildung ist der Nachweis über ein Freischwimmerzeugnis und die Teilnahme an einem Grundlehrgang Bewegung. Die Ausbildung wird dann mit einem Aufbau- und Abschlusslehrgang Wassergymnastik fortgesetzt. Nach erfolgreichem Abschluss erfolgt die Ausstellung eines DRK-Lehrscheins, der drei Jahre gültig ist.

Die Lehrscheinverlängerung erfolgt über die Teilnahme an Fortbildungen mit mind. 32 Unterrichtseinheiten.