

EINFACH MAL ABTAUCHEN

Gesundheitsförderung durch das Element Wasser

INFO
METHODEN
ZIELE

Wer? Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren in Kleingruppen
Was? Mehrwöchiges Angebot
Wo? Westfalenbad, Stadionstr. 15, 58097 Hagen
Wann? donnerstags 17 - 19 Uhr, Termine nach Vereinbarung
Wie? Anmeldung nötig

Achtsamkeitstraining
Progressive Muskelentspannung
Atemtechniken
Wassergewöhnung
Tauchen mit Partner*innen

!!!
kostenlos

Nur mit
Anmeldung!

Abbau von Stress und Ängsten
Erlangen von Ruhe und Entspannung
Positive Wirkung auf sozial-emotionale Kompetenzen
Aufbau von Vertrauen und Selbstbewusstsein
Verbesserung motorischer Fähigkeiten
Förderung der Körperwahrnehmung
Erlernen spezifischer Bewegungsformen



Informationen & Anmeldung:
gesundheitsamt@stadt-hagen.de

Das Angebot wird von dem Diplom Sozialarbeiter / Sozialpädagogen und Tauchlehrer
Andreas Pelka und seinem Team von *Einfach mal abtauchen e.V.* umgesetzt.

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.