

## S 10 Zum Mitnehmen! Bausteine für deine Stunde

Wir müssen nicht jede Stunde neu erfinden! Es reicht aus, dann und wann eine unbekannte Sequenz, einen neuen Baustein einzufügen, um den Teilnehmenden Abwechslung zu bieten und ihnen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern!

Gemeinsam erproben wir diese Einheiten und passen sie verschiedenen Zielgruppen an, damit jeder Baustein für alle flexibel einsetzbar ist. Das Ganze wird festgehalten, eingepackt und für eure Stunden mitgenommen!

- Bausteine für jede Stundenphase
- Mehr Kraft: maxxF-Training (nach Boeckh-Behrens)
- Bandscheibentraining, Schulterübungen
- Schon gewusst? News-Splitter zur Bewegung im Alter

---

### Zielgruppe

Übungsleitende Seniorengymnastik/Gymnastik

---

### Termine:

27.11.2025 (Donnerstag)

---

### Ort

Hamburg

---

### Dauer

09.00 - 16.00 Uhr

---

### Preis

120,- Euro

---

### Kursleitung

Swantje Fuchs, DRK-Lehrbeauftragte, Ausbilderin Gesundheitssport

---

### Weitere Informationen

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