

S4 Schwitzen im Sitzen!

Sitzgymnastik kann durchaus sportlich sein! Gemeinsam probieren wir Bewegungsabläufe und Übungen aus, die die Muskeln fordern und den Kreislauf in Schwung bringen. Sie eignen sich einerseits für die Sitzgymnastik, aber auch für einigermaßen mobile Gruppen mit Teilnehmer/innen, die sich im Laufe der Stunde immer gern hinsetzen wollen. Welche Intensität ist für welche Zielgruppe passend? Auf welche Art kommt der Körper in die Anstrengung? Wie kann ich dafür sorgen, dass niemand über- und auch unterfordert wird?

- Bewegung im Sitzen mit und ohne Musik
- theoretischer Hintergrund Trainingslehre
- verschiedene Leistungsstufen ansprechen
- sinnvoller Geräteinsatz
- Bausteine zum Mitnehmen
- Ideenbörse

Zielgruppe

ÜbungsleiterInnen Gymnastik

Termin:

02.03.2027 (Dienstag)

Ort

Hamburg

Dauer

9.00 - 16.00 Uhr

Preis

125,- Euro

Kursleitung

Swantje Fuchs, Dipl. Sportwissenschaftlerin, Lehrbeauftragte Seniorengymnastik

Weitere Informationen

Swantje Fuchs und Birgit Rathje
Tel.: 040-44 13 67