



Ausbildung Übungsleiter*in Seniorengymnastik S3 - Abschlusslehrgang

- Übungsreihen und Bewegungsfolgen nach Musik
 - Neue Übungen und Spiele mit und ohne Gerät kennen lernen
 - Alltagsmaterialien und weitere Geräte
 - Bodenübungen und Alternativen
 - Rückentipps/Stabilisation
 - Entspannung mit Älteren/Hochaltrigen
 - ATP
 - Vorstellung und Auswertung der Stundenbilder
 - Erfahrungsaustausch und kollegiale Beratung
-

Zielgruppe

TeilnehmerInnen aus den Grund- und Aufbaulehrgängen

Abschluss: Zertifikat Kursleiter*in Seniorengymnastik „Bewegung bis ins Alter“

Termin

Mo.-Fr. 09.11. – 13.11.2026

Der Lehrgang ist in Hamburg, Schleswig-Holstein und Niedersachsen als Bildungsurlaub anerkannt.

Ort

Hamburg

Dauer

9.00 - 16.30 Uhr

Die Ausbildung findet in 3 Lehrgängen statt und umfasst mit der Fortbildung „Umgang mit anderen: gelingende Kommunikation“ 130 Unterrichtsstunden.

Preis

505,-€

Kursleitung

Swantje Fuchs, Lehrbeauftragte DRK-Seniorengymnastik, Dipl. Sportwissenschaftlerin

Weitere Informationen

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