



## S 9 101 Übungen!

Freuen Sie sich auf Inspirationen für ein abwechslungsreiches, buntes Stundenbild! Unsere Dozentin möchte Sie als Übungsleitende in die Lage versetzen - mit und auch ohne Material - ein sinnvolles, erfrischendes und vielseitiges Bewegungsangebot zu machen...und das viele, viele Male!

### Inhalte:

- Bewegungsideen aus dem Pilates- und Faszientraining
- vom Alltag inspiriert anleiten
- Kleine Kniffe für eine Vielfalt von Übungen
- verändern, erweitern, vereinfachen
- kurze Übungsfolgen entwickeln

---

### Zielgruppe

Übungsleiter/innen für Seniorengymnastik sowie Interessierte

---

### Termin

14.11.2026 (Samstag)

---

### Ort

Hamburg

---

### Dauer

ca. 9.00 - 16.00 Uhr

---

### Preis

120,- Euro

---

### Kursleitung

Miriam Hess, Fitness- und Gesundheitstrainerin, DrumsAlive®-Instructorin, Pilates-Trainerin

---

### Weitere Informationen:

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