



S 9 101 Übungen!

Freuen Sie sich auf Inspirationen für ein abwechslungsreiches, buntes Stundenbild!
Unsere Dozentin möchte Sie als Übungsleitende in die Lage versetzten - 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