



Ausbildung Übungsleiter*in Seniorengymnastik S1a - Grundlehrgang

- Besonderheiten des Übens mit älteren Menschen
- Anatomisch-physiologische Grundkenntnisse
- Inhalt und Aufbau von Übungsstunden
- Geh- und Haltungsschulung
- Geeignete Übungen und Spiele mit und ohne Gerät kennen lernen
- Motorische Grundfähigkeiten
- Übungsprogramme zielgruppengerecht zusammenstellen und durchführen

Zielgruppe

Interessierte Menschen, die Seniorengymnastik-Kurse leiten möchten.

Termin

Mo.-Fr. 21.09. – 25.09.2026

Der Lehrgang ist u.a. 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,- € + 60,- € Ausbildungsset

Kursleitung

Swantje Fuchs, Lehrbeauftragte DRK-Seniorengymnastik, Dipl. Sportwissenschaftlerin

Weitere Informationen

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