

S 8 Stundeneinstiege, Stundenausklänge

Der Anfang und das Ende einer Stunde bieten – neben dem Erwärmen und Abwärmen des Körpers - wunderbare Gelegenheiten die Teilnehmenden einzustimmen: Wir können auf Stundenschwerpunkte vorbereiten, kleine Rituale pflegen, das Miteinander sowie den Austausch untereinander fördern, erlebte Bewegung nachklingen lassen, etwas für den Alltag mitgeben u.v.m. Mal schwungvoll und fidel, ein anderes Mal konzentriert und ruhig.

Der Ein- und Ausstieg einer Stunde wird an diesem Tag vielfältig betrachtet, zum Ausprobieren und Mitnehmen!

- Kleiner Einblick ins Warum und Wie (Planung, Vorbereitung u.m.)
- Immer mal anders! (Methoden & Inhalte)
- Verbindlichkeit durch Rituale
- Freude schaffen

Zielgruppe

Übungsleitende aller Bewegungsgruppen

Termine:

07.11.2025 (Freitag)

Ort

Hamburg

Dauer

09.00 - 16.00 Uhr

Preis

120,- Euro

Kursleitung

Ilka Holst, Gesundheitsexpertin *Healthy Life*, Shiatsu-Praktikerin für Wellnessbereich und Gesundheitsvorsorge, Autorin

Swantje Fuchs, DRK-Lehrbeauftragte, Ausbilderin Gesundheitssport

Weitere Informationen

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