



Ausbildung Übungsleiter*in Seniorengymnastik S3a - 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

Teilnehmende aus den Grund- und Aufbaulehrgängen

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

Termin

Mo.-Fr. 15.02. – 19.02.2027

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