



# Ausbildung Übungsleiter\*in Seniorengymnastik S1 - 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. 14.07. – 18.07.2025

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

495,- € + 60,- € Ausbildungsset

---

## Kursleitung

Swantje Fuchs, Lehrbeauftragte DRK-Seniorengymnastik

---

## Weitere Informationen

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