



## **S 4a Locker vom Hocker, rund um den Stuhl!**

Hocker und Stuhl sind neben ihrer Funktion als Sitzgelegenheiten hilfreiche „Partner“ in der Arbeit mit Gruppen. Sie können Halt geben, Mittelpunkt oder sogar ein Trainingsgerät sein. In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit ihren vielseitigen Einsatzmöglichkeiten.

### **Inhalte**

- Hocker und Stuhl in der Bewegungsstunde
- Ideen-Häppchen zum Einpacken und Mitnehmen
- Tänzchen für sitzende und stehende TN
- Modelleinheiten für mobile, gemischte oder sitzende Gruppen
- Kreativität: Eine Grundidee – viele Erweiterungen
- Tipps und Hinweise
- Ideenbörse: Zusammen haben wir noch mehr!

### **Zielgruppe**

KursleiterInnen Gymnastik und in der Seniorenanarbeit Tätige

---

### **Termin**

24.11.2026 (Dienstag)

---

### **Ort**

Hamburg

---

### **Dauer**

09.00 - 16.00 Uhr

---

### **Preis**

120,- Euro

---

### **Kursleitung**

Swantje Fuchs  
Dipl.Sportwissenschaftlerin, DRK-Lehrbeauftragte Seniorengymnastik

---

## **Weitere Informationen**

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