Ausbildung Übungsleiter*in Seniorengymnastik S2 - Aufbaulehrgang

- Erstellen und Durchführen von Gymnastikstunden
- Grundkenntnisse Anatomie
- Methodik/Didaktik: Anleiten, Korrigieren, Motivieren
- Dehnen, Kräftigen, Mobilisieren
- Koordination, Gleichgewicht, Sturzprävention
- Training für Kopf und Körper
- Rhythmik, Sitztänze, Tänze
- Musiklehre
- Erfahrungsaustausch, Musik und Bücherbörse

Zielgruppe

Interessierte Menschen, die Seniorengymnastik-Kurse leiten möchten und möglichst bereits am Grundlehrgang teilgenommen haben.

Termin

Mo.-Fr. 24.08. – 28.08.2026

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,- €

Kursleitung

Swantje Fuchs, Lehrbeauftragte DRK-Seniorengymnastik, Dipl. Sportwissenschaftlerin

---

Weitere Informationen

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