



S 5 Von Kopf bis Fuß die perfekte Stunde

Wie sieht eigentlich die perfekte Stunde aus? Und wie kann man 45 Minuten sinnvoll nutzen? Wir werden Wünsche und Vorstellungen sammeln und anhand von Bausteinen individuelle Stunden erarbeiten, die Sie direkt mitnehmen und mit Ihrer Gruppe ausprobieren können. Bausteine sind:

- Mobilisation
- Kraft
- Koordination
- Entspannung
- Spiel und Spaß
- Rhythmik

Zielgruppe

Gymnastik-Übungsleitende

Termin

30.05.2026 (Samstag)

Ort

Hamburg

Dauer

9.00 - 16.00 Uhr

Preis

120,- Euro

Kursleitung

Irene Buttler, DRK-Lehrbeauftragte Gymnastik/Bewegung bis ins Alter

Weitere Informationen

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