



Ausbildung Übungsleiter*in Seniorengymnastik S2a - 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. 30.11. – 04.12.2026

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-Seniorenengymnastik, Dipl. Sportwissenschaftlerin

Weitere Informationen

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