

A 1 Ideen für die Sitzgymnastik

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit älteren, hochaltrigen und körperlich eingeschränkten Menschen arbeiten, ob in Gruppen, oder in der Einzelbetreuung. Die Dozentin, Miriam Hess, möchte Ihnen viele Ideen und konkrete Übungen anbieten, damit Sie Ihre Sitzgymnastik sinnvoll mit Neuem anfüllen können und so die Mobilität Ihrer Teilnehmenden und zu Betreuenden bestens unterstützen können.

Am und um den Stuhl oder Hocker herum werden wir in der Gruppe ausprobieren und erfahren, wie sich bestimmte Übungen anleiten, korrigieren und variieren lassen. Nach dem Kurs sollten Sie ein sinnvolles Bündel neuer Anregungen in den Händen halten. Neben ein wenig Theorie geht es vorwiegend praktisch zu, weshalb bequeme Kleidung, entsprechendes Schuhwerk und bitte ein Handtuch (als Material) mitgebracht werden sollten.

Inhalte:

- Ganzkörpermobilisation im Sitzen
- Schwungvoll auf und am Stuhl/Hocker
- vielfältige Übungs-, Spiel- und Bewegungsideen
- Aufrichtung aus der Kraft der Mitte

Zielgruppe

Übungsleiter/innen für Seniorengymnastik bzw. von Gruppen mit Bewegungseinschränkungen

Termine:

17.02.2024 (Samstag)

Ort

Hamburg

Dauer

9.30 - 16.30 Uhr

Preis

120,- Euro

Kursleitung

Miriam Hess, Fitness- und Gesundheitstrainerin, DrumsAlive®-Instructorin, Pilates-Trainerin

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