

## S 8 Schützenhilfe für die Stundenplanung

Sie befinden sich in der Ausbildung für Seniorengymnastik bzw. haben sie bereits absolviert? Oder Sie übernehmen nach längerer Zeit wieder eine Gruppe, wollen auf den neuesten Stand kommen oder wünschen sich mehr Sicherheit in der Planung Ihrer Kursstunden? An diesem Tag werden Stundenteile und auch ganze Stundenbilder entwickelt, mit viel Raum für Austausch und Fragen sowie der Zielsetzung, dass Sie in Zukunft souveräner und entspannter Ihre eigenen Stunden planen und umsetzen können. Eine tolle Grundlage und weitere Schützenhilfe für das, was dann ebenfalls Sicherheit geben wird: learning by doing!

- Wiederholung/ Auffrischen Stundenphasen, Trainingslehre (Differenzierung, Schwerpunktsetzung, Zielgruppe, Musikeinsatz, Geräteeinsatz etc.)
- Ideenpool (Übungen vorstellen, anpassen, ausprobieren)
- Erarbeitung von eigenen Stundenbildern
- Kurzpräsentation der Stundenbilder
- Feedback und Reflexion
- Austausch und Vernetzung

---

### Zielgruppe

ÜbungsleiterInnen Seniorengymnastik, die sich noch mehr Sicherheit wünschen

---

### Termin:

06.11.2024 (Mittwoch)

---

### Ort

Hamburg

---

### Dauer

9.30 - 16.30 Uhr

---

### Preis

120,- Euro

---

### Kursleitung

Christine Tenbrink, Personal und Medical Fitness Trainerin, Trainerin für Senioren-, Präventions- und Rehabilitationskurse

---

### Weitere Informationen

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