

Seniorengymnastik ÜbungsleiterInnen-Ausbildung 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. 08.07. – 12.07.2024

Der Lehrgang ist u.a. in Hamburg, Schleswig-Holstein und Niedersachsen als Bildungsurlaub anerkannt.

Ort

Hamburg

Dauer

9.30 - 16.30 Uhr

Die Ausbildung findet in 3 Lehrgängen statt und umfasst mit der Fortbildung „Umgang mit anderen: gelingende Kommunikation“ 130 Unterrichtsstunden.

Preis

495,- €

Kursleitung

Swantje Fuchs, Lehrbeauftragte DRK-Seniorengymnastik

Weitere Informationen

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