



## **Ausbildung Übungsleiter\*in Seniorengymnastik 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. 14.07. – 18.07.2025

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**

495,- €

---

### **Kursleitung**

Swantje Fuchs, Lehrbeauftragte DRK-Seniorengymnastik

---

## **Weitere Informationen**

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