



## **Ausbildung Übungsleiter\*in Seniorengymnastik S3 - Abschlusslehrgang**

- Übungsreihen und Bewegungsfolgen nach Musik
  - Neue Übungen und Spiele mit und ohne Gerät kennen lernen
  - Alltagsmaterialien und weitere Geräte
  - Bodenübungen und Alternativen
  - Rückentipps/Stabilisation
  - Entspannung mit Älteren/Hochaltrigen
  - ATP
  - Vorstellung und Auswertung der Stundenbilder
  - Erfahrungsaustausch und kollegiale Beratung
- 

### **Zielgruppe**

TeilnehmerInnen aus den Grund- und Aufbaulehrgängen

---

**Abschluss:** Zertifikat KursleiterIn Seniorengymnastik „Bewegung bis ins Alter“

---

### **Termin**

Mo.-Fr. 13.10. – 17.10.2025

Der Lehrgang ist 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**

## **Weitere Informationen**

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