

Seniorengymnastik ÜbungsleiterInnen-Ausbildung S1 - Grundlehrgang

- Besonderheiten des Übens mit Senioren
 - Anatomisch-physiologische Grundkenntnisse
 - Inhalt und Aufbau von Übungsstunden
 - Geh- und Haltungsschulung
 - Geeignete Übungen und Spiele mit und ohne Gerät kennen lernen
 - Motorische Grundfähigkeiten
 - Übungsprogramme zielgruppengerecht zusammenstellen und durchführen
-

Zielgruppe

Interessierte Menschen, die Seniorengymnastik-Kurse leiten möchten.

Termin

Mo.-Fr. 24.04. – 28.04.2023

Der Lehrgang ist in Hamburg, Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern und Niedersachsen als Bildungsurlaub anerkannt.

Ort

Zentrum für Gesundheitsförderung der DRK-Schwesternschaft Hamburg-Altona,
Max-Brauer-Allee 133

Dauer

9.30 - 16.30 Uhr

Die Ausbildung findet in 3 Lehrgängen statt und umfasst mit der Fortbildung „Kompetenztraining Kommunikation“ 130 Unterrichtsstunden.

Preis

430,- € + einmalig 60,-€ Material

Kursleitung

Swantje Fuchs, Lehrbeauftragte DRK-Seniorengymnastik