

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 am Grundlehrgang teilgenommen haben.

Termin

Mo.-Fr. 03.07. – 07.07.2023

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,- €

Kursleitung

Swantje Fuchs, Lehrbeauftragte DRK-Seniorengymnastik