

Fortbildung

S8 Zauberschnur, Waschlappen & Co.

Bewegungsübungen mit kleinen Geräten regen das Koordinationsvermögen an und trainieren gleichermaßen die Wahrnehmungs- wie die Reaktionsfähigkeit. Es werden preiswerte Materialien aus dem Alltag vorgestellt, mit denen die TeilnehmerInnen auf spielerische Weise körperlich und seelisch in Bewegung gebracht werden können. Die Übungen sind vor allem für fittere Ältere geeignet, sie lassen sich teilweise aber auch auf Stühlen oder Hockern sitzend ausführen.

Inhalte:

- Wahrnehmungs- und Reaktionsübungen
 - Koordinative Übungen
 - Bewegungsformen zur Musik
 - Spielerische Bewegungsformen
-

Zielgruppe

ÜbungsleiterInnen Seniorengymnastik sowie in der Seniorenarbeit und Pflege Tätige

Termine:

02.11.2023 (Donnerstag)

Ort

Zentrum für Gesundheitsförderung der DRK-Schwesternschaft Hamburg-Altona, Max-Brauer-Allee 133, 22765 Hamburg

Dauer

9.30 - 16.00 Uhr

Preis

85,- Euro

Kursleitung

Heidi Krieger, Sportlehrerin und Diplompädagogin

Weitere Informationen

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