



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. 19.01. – 23.01.2026

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