

# 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