

Hockergymnastik mit und ohne Zusatzgeräte

Termin:	09.10.2021, 9:00 – 16:00Uhr
Ort:	Sportkreis Bergstraße, TSV Rot-Weiß Auerbach e.V., Saarstr.56, Turnhalle Gebäude A, 64625 Bensheim
Kurz-Info:	8 LE
Zielgruppe:	(Präventions-)Übungsleiter/innen, Trainer/innen
Referent:	Isb h Lehrteam Sport und Gesundheit
Gebühr:	55 € (inkl. Skript)
Überweisung an:	IBAN: DE83 5095 1469 0014 0337 02, Sparkasse Starkenburg
Verwendungszweck:	Hockergymnastik, Lehrgangs-Nr. SK36/2021-03, Name und Verein

Inhalt:

Du begleitest Deine Teilnehmer/innen bis ins hohe Alter und freust Dich, dies auch mit Alternativmöglichkeiten umzusetzen. Der Hocker bzw. der Stuhl helfen Dir Deine Kurse abwechslungsreich zu gestalten, vor allem wenn die Teilnehmer/innen kein Mattentraining durchführen können. Das Lehrteam zeigt Dir, wie es möglich ist, Bewegung mit viel Spaß zu verbinden. Das Seminar ist so aufgebaut, dass Du ein Ganzkörperworkout kennlernst, mit und ohne Zusatzgeräte. Der Redondball, Reissäckchen und das Theraband kommen zum Einsatz. Kleine Spiele werden einbezogen und die Feinmotorik der Hände. Der Abschluss beinhaltet einige Entspannungselemente mit Atemübungen. Ein Seminar, welches dich als Übungsleiter bereichert und deine Leidenschaft am Unterrichten unterstützt.

Zielgruppe: (Präventions-)Übungsleiter/innen, Trainer/innen

Information und Anmeldung: bis spätestens **25.09.2021**, Sportkreis Bergstraße e.V.,
Katja Zeth-Seidel, (0175-4792795),
sportkreis@kreis-bergstrasse.de