

Stark in die Zukunft



Gymnastik ist mehr als nur körperliche Bewegung. Sie fördert Leistungsfähigkeit, Ausdauer und Koordination, unterstützt die Balance und leistet einen wertvollen Beitrag zur Sturzprävention. Das Angebot wirkt umfassend, aktiviert den Menschen als Ganzes, fordert und fördert ihn von seiner körperlichen, geistigen und sozialen Seite.



Kontakt

DRK-Bildungswerk
Eifel-Mosel-Hunsrück e.V.
Familienbildungsstätte

Rita Scheid
Rotkreuzstraße 1/3
54634 Bitburg

06561 6020 612
rita.scheid@bildungswerk.drk.de

DRK-Bildungswerk
Eifel-Mosel-Hunsrück e.V.
Familienbildungsstätte



**Weiterbildung
zur
Übungsleitung
Gymnastik
Fit im Alter**



Weiterbildung zur Übungsleitung Gymnastik

Sie selbst sind fit und aktiv, haben Freude an Bewegungsvermittlung und Einfühlungsvermögen gegenüber älteren Menschen.

Dann werden Sie Übungsleiter:in Gymnastik!

Wir vermitteln Ihnen die notwendigen Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten, um Kurse für Teilnehmer:innen ab 55 Jahren zu leiten und auf die speziellen Bedürfnisse des Alters souverän eingehen zu können.

Zielgruppe

Personen, die Gymnastik-Kurse
leiten möchten

Themenschwerpunkte

Anatomisches und Physiologisches Wissen
Entwicklung von Bewegungsspielen
Einsatz von Übungsgeräten
Übungen aus der Gymnastik
Gruppendynamische Prozesse
Methoden zur Durchführung
von Gruppenstunden

KOSTENFREI

für alle, die anschließend im Heimatort
oder der Nachbargemeinde eine
Gymnastikgruppe des DRK Bildungswerk-
Eifel-Mosel-Hunsrück e.V. leiten.

inkl. Verpflegung und
Arbeitsmaterialien;
ohne Übernachtung

für externe Teilnehmende
Grundkurs 550,00 €
Aufbaukurs 500,00 €
Abschlusskurs 500,00 €

Termine 2026 / 2027

Grundkurs

Teil 1

16.10.2026 - 18.10.2026

Teil 2

23.10.2026 - 25.10.2026

Aufbaukurs

Teil 1

08.01.2027 - 10.01.2027

Teil 2

15.01.2027 - 17.01.2027

Abschlusskurs

Teil 1

09.04.2027 - 11.04.2027

Teil 2

16.04.2027 - 18.04.2027

Zeiten

freitags: 9:30-16:15 Uhr
samstags: 09:00-16:45 Uhr
sonntags: 09:00-12:15 Uhr

Ort

DRK-Lehrsaal
Am Bittenbach 5
54634 Bitburg-Masholder