

Übungsleiter/in für Pilates / Faszien Training-Kurse gesucht



- Wann?** Donnerstags, 17:30 – 18:30 Uhr und 18:30 – 19:30 Uhr
(ausgenommen Schulferien und Feiertage)
- Wo?** Turnhalle der evangelischen Grundschule
Kölner Straße 33, 50171 Kerpen
- Wer?** Die Teilnehmer/innen sind vorwiegend Frauen, aber auch Männer im Alter zwischen 40 und 75 Jahren.
Die Teilnehmer/innen sind hoch motiviert und freuen sich auf ein ruhiges Trainingsprogramm zum Abschalten vom Alltag.
- Inhalt?** Das Programm kann grundsätzlich frei gestaltet werden!
Bisher werden die Trainingseinheiten folgendermaßen umgesetzt:
Der Pilates-Kurs beinhaltet klassische Pilates-Übungen mit Fokus auf das Powerhouse und die Atmung.
Das Faszien Training besteht primär aus Mobilisations- und Stretchingübungen. Zudem werden typische fasziale Übungen durchgeführt, die federnde Bewegungen und teils leichte Sprungübungen beinhalten. Faszienbälle und -rollen können aktuell vor Ort leider nicht gelagert werden.

Vergütung nach Absprache.

Du bist im Besitz von mindestens einer **Übungsleiter C-Lizenz** und hast Lust die motivierten Teilnehmer/innen fit und gesund zu halten?

Dann melde dich gerne mit einer **Bewerbung** bei:

gf@asv-kerpen.de

www.asv-kerpen.de