

Übungsleiter/in für Rückenfit-Kurse gesucht



- Wann?** Dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr und 19:00 – 20:00 Uhr
(ausgenommen Schulferien und Feiertage)
- Wo?** Turnhalle der Theodor-Heuss-Grundschule
Broichmühlenstraße 41, 50171 Kerpen
- Wer?** Die Teilnehmer/innen sind Männer und Frauen im Alter zwischen 40 und 75 Jahren.
Die Teilnehmer/innen sind hoch motiviert und freuen sich auf neue Trainingsmöglichkeiten und -ideen.
- Inhalt?** Das Programm kann grundsätzlich frei gestaltet werden!
Bisher werden die Trainingseinheiten folgendermaßen umgesetzt:

Die Erwärmung der ersten Gruppe besteht aus einem leichten Lauf-ABC und / oder Aufwärmspielen. In der zweiten Gruppe dient ein 10-minütiger Aerobic-Teil zum Aufwärmen.

Im Hauptteil der Stunden wird ein klassisches Kraft- und Mobilisationstraining mit dem Fokus auf einen gesunden Rücken durchgeführt.

Abgeschlossen werden die Stunden mit Dehnübungen und / oder Entspannungsübungen.

Vergütung nach Absprache.

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

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

gf@asv-kerpen.de

www.asv-kerpen.de