



Wir suchen:

Übungsleiter*in für Gymnastikgruppe

wöchentlich,

Donnerstag Abend 20:00 h - 21:00 h ab sofort

Turnhalle Herrenweg

Inhalte der Übungsstunden:

- gymnastische Übungen aller Muskelgruppen (Stretching, etc.)
- Übungen auf der Gymnastikmatte
- Übungen zum Gleichgewichtstraining
- Allgemeines Bewegungstraining mit Bändern, Bällen, Hanteln, etc.
- Kraft- und Ausdauertraining

Ziel:

- Altersgerechte Förderung und Erhalt von Beweglichkeit und Kondition.

Qualifikation:

- Erfahrung in der Anleitung von Gruppen im Erwachsenen-Freizeitsport.
- Wünschenswert: Übungsleiter-C-Lizenz

Interessenten bitte melden bei:

Hülser Sportverein - Gymnastikabteilung

Erwin Lützen
Tel.: 02151 - 743307
gymnastik@huelser-sv.de