



Wir suchen:

Übungsleiter*in für 3 Gymnastikgruppen (Seniorinnen)

wöchentlich ab 01.01.2025

Dienstagnachmittag 16:30 - 17:30 Uhr
 17:30 - 18:30 Uhr
 18:30 - 19:30 Uhr

Inhalte der Übungsstunden:

- gymn. Übungen aller Muskelgruppen (Stretching, etc.)
- Übungen auf der Gymnastikmatte
- Übungen zum Gleichgewichtstraining
- Allgem. Bewegungstraining mit Bändern, Bällen, Hanteln, etc.

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