



Die G y m n a s t i k - Abteilung sucht::

Übungsleiter*in für Gymnastikgruppe

wöchentlich,

Donnerstag Abend 20:00 h - 21:30 h ab 22.08.2024

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