



FITNESS – GYMNASTIK – CLUB ALTGLIENICKE e. V.

Übungsleiter/in gesucht

Ab November suchen wir, der Fitness-Gymnastik-Club Altglienicke eine/n Übungsleiter/in. Wir sind ein kleiner Verein mit motivierten Sportler/innen, die sich wöchentlich in verschiedenen Kursangeboten sportlich auspowern und Spaß dabei haben. Wir bieten zum Beispiel Kurse wie Step Aerobic, Aerobic Dance, Bodyshaping, RückFit, und Osteoporoseprävention an.

Es werden folgende Aufgaben erwartet:

- Leitung des Bodyshaping Kurses am Montag Abend um 20 Uhr (außer an Feiertagen)
- Bewegung zu rythmischer und Tänzerischer Musik
- Freude am Sport und der gemeinsamen Bewegung
- Optimalerweise hast du eine Trainerlizenz. Diese kann aber im Laufe der Tätigkeit auch erworben werden.
- Ein Verständnis für körperliche Fitness und die richtige Ausführung der Übungen.

Im Kurs Bodyshaping bieten wir folgendes an:

Nach einer intensiven Erwärmung erfolgen effektive Kräftigungsübungen für einen gezielten Muskelaufbau. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht und für zusätzliche Kräftigungsreize auch mit verschiedenen Kleingeräten (Kleinhanteln, Brasils, Therabänder, Schwingstäbe). Die Stunde endet mit einem Cool-Down-Programm, bestehend aus Dehnungs- und Entspannungsübungen, so dass für eine schnelle Regeneration der ausgepowerten Muskulatur gesorgt ist.

Bei Interesse an einem Kennenlernen melde dich gerne unter info@fgc-altglienicke.de oder 030/54611278.

Weitere Informationen zu unserem Angebot findest du auf unserer Homepage unter <https://www.fgc-altglienicke.de>

Wir freuen uns sehr auf alle Interessenten.