

Instruktør søges til sundhedshold for 60+

Hvidovre Atletik & Motion søger en timelønnet instruktør til flere af vores populære sundhedshold for voksne og seniorer (60+).

Holdene henvender sig til borgere, der ønsker at komme i gang med – eller fortsætte – motion i trygge og sociale rammer. Deltagerne spænder bredt: fra tidligere genoptræningsdeltagere til seniorer, der ønsker mere styrke, balance, puls og fællesskab i hverdagen.

Hold og tider

Stillingen dækker i første omgang følgende to hold:

- **Tirsdage kl. 10.00–10.50**
Puls, styrke & balance
📍 Risbjerggaard, Hvidovrevej 241
- **Torsdage kl. 16.45–17.40 (på sigt også kl. 17.45–18.40, genoprettelse af hold 2)**
Begyndermotion – ”Eliteholdet”
📍 Hvidovre Sundhedscenter, Hvidovrevej 272

Derudover har vi fra marts også behov for hjælp til følgende hold:

- **Onsdage kl. 10.00–10.50 & 11.00–11.50 på Risbjerggaard** Puls, styrke & balance & SMART-træning

Vi søger som udgangspunkt en instruktør til alle hold, men mangler du erfaring med enkelte dele (fx SMART-træning), skal det ikke afholde dig for at søge, så tager vi en snak om det.

Om opgaven

- skal indeholde en god blanding af puls/kredsløb, styrke, balance og bevægelighed

Du skal kunne tilrettelægge træningen, så alle kan deltage – uanset niveau og eventuelle fysiske udfordringer. Det sociale element vægtes højt, og der er plads til både smil, snak og fællesskab før og efter træning.

Om dig

Vi forestiller os, at du:

- har erfaring med – eller stor interesse for – træning af voksne/seniorer
- er dygtig til at motivere mennesker, der ikke nødvendigvis er træningsvante
- er empatisk, udadvendt og tryk i instruktørrollen
- har humor og lyst til at skabe et inkluderende træningsfællesskab

Det er en fordel, hvis du har kendskab til træning af mennesker med almindelige livsstilssygdomme som fx overvægt, diabetes, KOL eller gigt.

Praktisk

- Stillingen er **timelønnet** (inkl. halv time forberedelse pr. træning)
- Løn efter aftale
- Opstart snarest muligt, efter aftale

Lyder det som noget for dig?

Så send en kort, motiveret ansøgning til:

Ida Regitze Krag

Bredde & Sundhedsansvarlig Hvidovre Atletik & Motion

✉ ida@hvidovre-atletik.dk 📞 60 66 61 20. Har du spørgsmål, er du meget velkommen til at kontakte os.