

## **GYMNASTIK PLUS SIZE FITNESS - ALL GENDER**

### **Für unser Sportangebot "Plus Size Fitness -all gender" suchen wir eine Übungsleitung.**

Dieses Sportangebot richtet sich an mehrgewichtige Menschen, die vielleicht keine Lust aufs Fitnessstudio haben. Der Kurs geht auf deine individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten ein und bietet dir einen Wohlfühlraum.

Nach einem kurzen Warm-Up machen wir ein kraftorientiertes Ganzkörpertraining (z.B. mit Kurzhanteln oder Kettlebells). Ergänzt wird das Training durch Gleichgewichtsübungen zur Verbesserung der Koordination sowie eine Entspannungs- und Dehnungseinheit am Ende jeder Stunde. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Vordergrund steht immer der Spaß an der Bewegung!

#### **Trainingszeit und -ort:**

- Montag, 20:15 - 21:45 Uhr
- Hohenstaufenring 42, 50674 Köln

#### **Deine Qualifikation:**

- Gerne ÜL/Trainer\*in-C-Lizenz, Sportlehrer\*in oder Sportstudium, aber keine Voraussetzung (wir unterstützen und fördern den Erwerb einer C-Lizenz)

#### **Deine Aufgaben:**

- Durchführung von Gymnastikstunden für mehrgewichtige Menschen
- Gestaltung von abwechslungsreichen Trainingseinheiten mit Schwerpunkt auf ein kraftorientiertes Ganzkörpertraining
- Individuelle Betreuung der Teilnehmer
- Schaffung eines positiven und motivierenden Trainingsumfeldes

#### **Du bringst mit:**

- Erfahrung im Fitnessstraining oder eine entsprechende Ausbildung
- Kenntnisse in den Bereichen kraftorientiertes Ganzkörpertraining
- Grundkenntnisse der menschlichen Biomechanik und Physiologie
- Freude am Umgang mit Menschen und eine positive Ausstrahlung
- Einfühlungsvermögen und Geduld

#### **Wir bieten:**

- Geförderte Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Faire Vergütung und schnelle Bezahlung
- kostenlose Nutzung unseres kompletten Sportangebotes
- verschiedene Aktivitäten und Events im Verein
- Arbeiten in einem spannenden Team

Bewirb dich bei uns!

Christian Messner | Sportwart  
Sport Club Janus e.V.  
Hohenstaufenring 42, 50674 Köln

sc-janus.de | facebook/sc.janus | instagram/scjanus  
Phone: +49 221 9255930 | Fax: +49 221 9 25 59 31  
Email: sport@sc-janus.de