



## **Der SC Janus sucht Verstärkung für das Sportangebot: GYMNASTIK ROSTFREI UND Ü50**

Für unsere Sportangebote "Rostfrei Ü55" und "Gymnastik Ü50" suchen wir ein oder zwei engagierte Trainer\*innen, die unsere Teilnehmer bei einem abwechslungsreichen Training begleiten. Du hast Freude an der Arbeit mit "Mid-Agern" und möchtest dazu beitragen, deren Fitness und Beweglichkeit zu erhalten?

Das Training "Gymnastik Ü55" richtet sich an Männer\* ab 55 Jahren und konzentriert sich auf die Kräftigung der Hauptmuskelgruppen. Begleitmusik sorgt für eine positive Atmosphäre. Das Training "Gymnastik Ü50" richtet sich an Männer\* ab 50 und dient der Steigerung der Beweglichkeit, der Verbesserung von Kraft und Koordination durch vielfältige Impulse für unser Herz-Kreislauf-System.

Trainingszeiten und -ort:

- Gymnastik Rostfrei Ü55 >> Mittwoch 18:30 - 19:30 Uhr
- Gymnastik Ü50 >> Mittwoch 19:45 - 21:15 Uhr

beides

Gemeinschaftsgrundschule

Zwirnerstr. 15-17

50678 Köln

Deine Aufgaben:

- Durchführung von Gymnastikstunden für Männer\* ab 50 Jahren
- Gestaltung von Trainingseinheiten mit Schwerpunkt auf Herz-Kreislauf-Training, Gleichgewicht, Dehnung und Kräftigung
- Individuelle Betreuung der Teilnehmer

Dein Profil:

- Erfahrung im Bereich der Seniorenfitness oder eine entsprechende Ausbildung
- Kenntnisse in den Bereichen Herz-Kreislauf-Training, Dehnung und Kräftigung
- 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

Haben wir dein Interesse geweckt? Dann bewirb dich!

Christian Messner | Sportwart

Sport Club Janus e.V.

Hohenstaufenring 42 | 50674 Köln

Telefon +49 221 9 25 59 30 | Fax +49 221 9 25 59 31

Mail: [sport@sc-janus.de](mailto:sport@sc-janus.de) | Mobil: +49 172 175 4355

Besuche uns im Netz: [sc-janus.de](http://sc-janus.de) | Facebook: sc.janus | Instagram: scjanus