

Trainer*in (als Vertretung oder langfristig) der kostenfreien Balance+/Gymnastikkurse „Die 5 Esslinger“ im ASZ Thalkirchen

Tätigkeitsprofil

Beschreibung

Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren und dabei aktiv etwas für Gesundheit und Lebensfreude älterer Menschen tun? Dann freuen wir uns im ASZ Thalkirchen sehr über Ihre Unterstützung!

Aktuell suchen wir dringend eine engagierte Person, die unsere kostenfreien Balance- und Gymnastikkurse „Die 5 Esslinger“ zunächst vertretungsweise übernimmt – mit der Möglichkeit, das Angebot langfristig selbst weiterzuführen.

Unter dem Motto „Bleib fit, mach mit!“ bringen wir Bewegung in den Alltag unserer Besucher*innen. Die Übungen nach dem Konzept der „Fünf Esslinger“ fördern Kraft, Balance, Beweglichkeit und Koordination – und das in angenehmer Atmosphäre in unserem ASZ-Garten, bei (fast) jedem Wetter. Die Einheiten dauern jeweils 30 Minuten

Einstieg jederzeit möglich

Zeitraum

Zeiteinsatz

Mittwochs von 10:00–10:30 Uhr oder freitags von 11:15–11:45 Uhr

Einsatzort

ASZ Thalkirchen (Emil-Geis-Straße 35, 81379 München)

Voraussetzungen / Kenntnisse

- Freude am Engagement
- Offenheit, Verlässlichkeit
- Freude an Bewegung und am Anleiten kleiner Gruppen
- Vorkenntnisse im Bereich Gymnastik, Sport oder Bewegung sind hilfreich, aber keine Voraussetzung: Eine zweitägige Fortbildung zu den „Fünf Esslingern“ kann bei Bedarf ermöglicht werden.

Unsere Leistungen

- Dankbare und motivierte Teilnehmende
- Versicherungsschutz während der ehrenamtlichen Tätigkeit
- Einführung und Einarbeitung in die ehrenamtlichen Aufgaben
- Verschiedene Anerkennungsformen, z.B. Dankeschön-Essen, Ausflüge, etc.
- Fortbildungen/Qualifizierungsangebote
- Möglichkeit einer kostenfreien Mitgliedschaft im Roten Kreuz

Freiwillig engagieren.

Kontaktdaten

Ansprechpartner (allgemein)

Telefon
Fax
E-Mail
Internet

Servicestelle Ehrenamt

(089) 23 73 285 (Mo. – Do. 09:00 – 12:00 Uhr)
(089) 23 73 44 285
servicestelle-ehrenamt@brk-muenchen.de
www.brk-muenchen.de