

Gymnastikinstruktør i Risskov, Bellevuehallen



VRI er en idrætsklub, der holder til i Bellevuehallen i Risskov. Den er let at komme til med bus eller på cykel, enten ned ad bakke eller med stien neden for Riis skov. Vi har en stor hal med adgang til mange forskellige redskaber.

Vi har 2, meget velbesøgte, "mave-ryghold", der har kørt med en kerne af de samme, humørsprende og meget dedikerede, modne mennesker, i mange år. Vores nuværende instruktør holder op til jul, og vi mangler derfor en instruktør (eller to samarbejdende), der kan træne med os mandage 17.00-18.00 og 18.10-19.10 i hal C. Der er ferie i vinterferien og påskeferien, og sæsonen slutter 1. maj. Ved fravær er de andre instruktører flinke til at vikariere.

Der aflønnes efter gældende regler med enten timeløn eller efter reglerne om skattefri godtgørelse. Dette aftales ved opstart. Vi skriver gerne en anbefaling, når du har brug for det.

Hvis du er interesseret, kan du skrive eller ringe til Lisbeth Kusk Madsen, lisbethkuskm@gmail.com, tlf 22592568 eller Poul Gørup pougoe@live.dk, tlf 30922463, men også forhøre dig hos vores nuværende instruktør, Kamilla Caspersen, tlf 61546353 kcaspersen1@hotmail.com.

Se om VRI på vri.dk

Holdbeskrivelsen lyder:

Mave/ryg holdet er for dig, der gerne vil styrke din krops kernemuskulatur sammen med andre, og det foregår under instruktion af Kamilla, der er fysioterapeutstuderende og uddannet pilatesinstruktør. På holdet gennemgås øvelser, der styrker ryggen og virker opstrammende på maveregionen. Mange af holdets deltagere har tidligere døjet med rygproblemer, men har gennem deres træning fået en stærkere ryg og færre smerter i hverdagen. Træning af kroppens kernemuskulatur har en positiv effekt på andre aktiviteter, som fx løb, og den gør dig i stand til at rykke dig på andre områder af din træning eller dagligdag. Som deltager på holdet kan du få et større overskud i hverdagen, øget glæde og et godt sammenhold med holdets øvrige deltagere.