



union 

Sportverein Olympisches Dorf/Neu-Arzl

Kajetan-Sweth-Str. 14
6020 Innsbruck
Österreich

Tel./Fax.: 0512/933960
E-Mail: office@svo-innsbruck.at
www.svo-innsbruck.at

Übungsleiter/-in gesucht

Der Sportverein Olympisches Dorf/Neu Arzl sucht neue Übungsleiter/-innen für seine Breitensport-Sektion „**Vital & Fit – Kondition durch Gymnastik**“:

Ort: Volksschule Neuarzl
Zeiten: Freitag 18:00 - 19:00

Informationen zur Sektion:

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten körperlichen Beschwerden – besonders bei Menschen, die viel und lange sitzen. Mit gezielten Übungen für Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule sowie für Schulter-, Bauch- und Rückenmuskulatur können Verspannungen gelindert und neuen Beschwerden wirksam vorgebeugt werden.

In unserem Kurs verbinden wir Rückengymnastik mit konditionsfördernder Gymnastik. Im Mittelpunkt stehen Dehn-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen, ergänzt durch koordinative Bewegungsformen mit Handgeräten. Ein auf die Gruppe abgestimmtes Aufwärmprogramm aktiviert den Körper schonend, das abschließende Dehnen verbessert die Beweglichkeit und unterstützt die Regeneration.

Sie wählen Ihr eigenes Tempo und bestimmen die Intensität Ihres Trainings. So können Sie Ihre persönlichen Ziele verfolgen, etwas für Ihre Gesundheit tun und Ihr Wohlbefinden nachhaltig stärken – bleiben Sie vital, werden Sie fit.

Bei Interesse bitte unter dem Betreff ÜL Vital & Fit an die folgende Email-Adresse wenden: office@svo-innsbruck.at