

Die VHS Rhein-Erft sucht

Kursleiter bzw. Kursleiterin

mit entsprechenden Qualifikationen zur Leitung von zwei

Gesundheits-Fitness-Kursen mit Schwerpunkt Rückenfitness

**donnerstags von 20:00 - 21:00 und donnerstags von 21:00 - 22:00 Uhr
in Hürth, Geschwister-Scholl-Schule, Im Wiesengrund 30, Turnhalle**
für das 2. Semester 2019 (ab 12.09.2019 bis 23.01.2019) und gerne auch
darüber hinaus.

Das Honorar beträgt 19,00 € pro Unterrichtsstunde. (45 Min.) plus 0,13 €/ pro km
Fahrkosten-Pauschale.

Kursausschreibung im Programmheft der VHS:

Haltungsgymnastik (20:00-21:00 Uhr)

Schwerpunkt dieses Trainings ist die aktive Kräftigung der Bauch- und
Rückenmuskulatur sowie die Lockerung des Schulter- und Nackenbereichs.
Atmung und Entspannung werden dabei besonders berücksichtigt.

Rückenfitness – Wirbelsäulengymnastik (21:00-22:00 Uhr)

Zur natürlichen Stabilisierung der Wirbelsäule werden gezielte Übungen zur
Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur vermittelt. Ein verbessertes
Körperbewusstsein soll gewohnheitsmäßigen Fehlhaltungen entgegenwirken.

Kontaktadresse für Bewerbungen:

Martina Abel
Fachbereichsleiterin
VHS Rhein-Erft, An der Synagoge 2,
50321 Brühl
Tel. 02232-94507 22, Fax 02232-94507 47,
Mail: abel@vhs-rhein-erft.de