

## AUSSCHREIBUNG



### Themenfeld:

Übungsleitersuche

Praktika-Angebot

Projektmitarbeit

**Vereinsname:** Wellingdorfer Turnverein von 1892 e.V.  
[www.wtv-kiel.de](http://www.wtv-kiel.de)

**Tätigkeitsbereich:** Übungsleiterin für Stuhlgymnastik

### Beschreibung:

**Anleitung einer Gruppe älterer Frauen in Stuhlgymnastik**

**Vereinsheim Wellingdorfer TV, Radsredder 35, 2148 Kiel**

**Donnerstag von 14:00 Uhr bis 15:30 Uhr**

Die Gruppe besteht aus älteren Teilnehmerinnen. Entsprechend dosiert und ausgewählt soll das Bewegungsangebot mit dem Stuhl sein. Die Übungen schulen vor allem die natürlichen Bewegungen.

So wird mit Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen die Elastizität des Bewegungsapparates trainiert. Koordinations-, Reaktions- und Gleichgewichtsübungen erhalten die Sicherheit der Motorik, um vor Stürzen und Unfällen zu bewahren. Auch werden der Gemeinsinn und die sozialen Kontakte in der Gruppe gefördert.

### Ansprechpartner:

Name: Joachim Knittel

Email: [joachimknittel@t-online.de](mailto:joachimknittel@t-online.de)

Telefon: 0151 67232640

Erreichbarkeit:

tagsüber

i.d. Zeit von 18:00 Uhr bis 22:00 Uhr