



Vil du være motionsfrivillig i Ældre Sagen?

Vi søger en instruktør til stavgang

Som motionsfrivillig i Ældre Sagen hjælper du ældre i alle aldre med at have et aktivt og godt liv. Du får også selv rørt dig og styrket din fysiske form. Derudover bliver du en del af et stærkt netværk af frivillige i Ældre Sagen. Sammen gør I en stor forskel.

Din opgave

Som instruktør i stavgang skal du træne et hold på 10 til 20 deltagere. Målet er først og fremmest at vedligeholde og måske forbedre deltagerernes kondition. Deltagerne får ligeledes lidt bevægelses- og balancetræning samt træning af knoglerne ved at gå stavgang.

En del af et team

Der er ofte flere instruktører tilknyttet Ældre Sagens motionshold. Dermed vil I være flere om at dele opgaverne. Det betyder, at I fx kan dele holdet i flere niveauer eller skiftes til at være instruktør for hele holdet. Det betyder også, at alle ikke behøver at deltage hver gang.

Instruktøren står for at lave den indledende opvarmning og den afsluttende udstrækning. Før træningen skal der tilrettelægges en varieret tur, og undervejs skal der instrueres i brug af stavene.

Stavgangen kan foregå på stier i nærområdet. Instruktørerne kan dog også vælge at køre lidt længere væk for at finde de rigtige forhold til gåturen eller for at variere gåturene. Det er helt op til jer.

Transporten tilrettelægges i fællesskab på holdet. Selve gåturen tager ofte en time. På en del hold drikker deltagerne en kop kaffe efter turen, eller de tager den undervejs.

Du får kurser og støtte

Inden du starter som instruktør i Ældre Sagen får du mulighed for at deltage på et kursus, hvor du får både teoretisk og praktisk indsigt i stavgang for ældre. I det hele taget vil Ældre Sagens lokalafdeling hjælpe dig med at få en god og tryk start som motionsfrivillig.

Derudover vil du også løbende kunne deltage på instruktørkurser, der kan give dig yderligere viden og inspiration.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger

Motion i Ældre Sagen tager afsæt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger om træning til ældre. Følger man disse anbefalinger om træning af kondition, muskelstyrke, knogler, bevægelighed og balance, så får man en alsidig træning, der kan være med til at holde en i form og øge livskvaliteten.

Kontakt Ældre Sagens lokalafdeling

Hvis du er interesseret i at blive instruktør i stavgang eller i en anden motionsaktivitet. Du kan også lære mere på www.aeldresagen.dk/blivfrivillig

