



Vil du være motionsfrivillig i Ældre Sagen?

Vi søger en instruktør til motion i træningsmaskiner

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 vi en stor forskel.

Din opgave

Som instruktør i motion i træningsmaskiner skal du træne et hold med 10 – 25 deltagere. Målet er at vedligeholde og måske forbedre deltagernes muskelstyrke, men også kondition, knogler, smidighed og balance skal trænes.

Deltagerne er stående og gående – og nogle måske løbende og hoppende. De er alle selvhjulpne i forhold til maskinerne, men ønsker hjælp til selve træningen.

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 også, at alle ikke behøver at deltage hver gang.

Instruktørerne står for at lave den indledende opvarmning og den afsluttende udstrækning. Under træningen hjælper I deltagerne med at få indstillet maskinerne og motiverer dem til at yde lidt mere. Selve træningen varer typisk en time. På en del hold drikker deltagerne en kop kaffe efter træningen.

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 træning af ældre. I det hele taget vil Ældre Sagens lokalafdeling hjælpe dig med at få en god og tryk start som motionsfrivillig.

Ældre Sagen har ligeledes udarbejdet et færdigt motionsprogram, som du kan bruge helt eller delvist, hvis du har brug for inspiration til at lave opvarmnings- og udstrækningsøvelser.

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 træning i maskiner eller i en anden motionsaktivitet. Du kan også læse mere på www.aeldresagen.dk/blivfrivillig

