



**fit-and-eat.ch**

**FOREST**  
*fitness.ch*

## TRAINER/TRAINERIN FÜR OBERWENINGEN UND UMGEBUNG GESUCHT

---

Du bist	dipl. Fitnessinstructor/-in, Sporttrainer/-in, Functional Trainer/-in, o.ä.
Du kannst	flexibel auf die Teilnehmer und deren Niveau eingehen und im Training entsprechend Anpassungen vornehmen.  die Qualität der Übungsausführung bei den Teilnehmern kontrollieren und wo nötig konstruktiv korrigieren. Du trainierst selber nicht mit, sondern zeigst vor und kontrollierst anschliessend die Ausführungen der Teilnehmer.
Deine Aufgabe	Leitung Gruppentraining nach eigenem individuellem Programm in Oberweningen im Wald. Kraftübungen, Koordination, Beweglichkeit und Balance mit Lauelementen kombiniert. Programm soll flexibel und anpassbar sein. Verschiedene Schwierigkeitsstufen aufzeigen, damit für jedes Niveau etwas dabei ist. Auf Gruppe eingehen und Schwächere/Stärkere flexibel auffangen.
Trainingsablauf	75 Minuten, Aufwärmen, Ausdauer und Krafelemente im Wechsel, Tabata, Dehnen
Wir bieten	Fixe Entschädigung pro Training, ungeachtet der Anzahl Teilnehmer, Trainingsmaterial und Rucksack, viel Freiheit in der Trainingsgestaltung, diverse Rabatte bei Partnern, tolles Arbeitsklima in einem tollen Team
Weitere Infos	Michèle Berger, 5426 Lengnau AG, <a href="mailto:michele@forestfitness.ch">michele@forestfitness.ch</a> , 079/709 56 54