



Ben jij een enthousiaste trainer, die een gemêleerd gezelschap qua leeftijd en mogelijkheden wil trainen?

Als je aan onderstaande functievoorwaarden voldoet zien we je sollicitatie gaarne tegemoet.

Doelgroep

Een gemêleerd gezelschap van mensen van 40 tot 80+ die elk jaar gaan skiën en mensen die komen om hun conditie op pijl te houden en voor de gezelligheid. Na afloop van de training wordt er gezamenlijk koffie gedronken.

Wat vragen wij

We zoeken iemand die zelfstandig een training kan voorbereiden en geven aan een basisgroep waarin naast oefeningen wordt gewandeld en een (snelle) groep waarin naast oefeningen wordt (hard) gelopen.

Uitgangspunten daarbij zijn de wensen en mogelijkheden van de deelnemers in relatie tot het verenigingsdoel: het in hun waarde laten van de deelnemers, ongeacht hun niveau van sporten of hun leeftijd.

- Je bent in staat leiding te geven aan een groep en bij voorkeur ouder dan 18 jaar;
- Je hebt fantasie om een gevarieerde training te geven;
- Je hebt een EHBO diploma;
- Je bent bereid aanvullende trainingen te volgen met betrekking tot Snowfit en EHBO.

Het doel van onze training is om door middel van een combinatie van krachttraining en duurtraining:

- De conditie te verbeteren;
- Voor skiën relevante spiergroepen van armen, benen en schouders te versterken;
- Coördinatie van bewegingen te verbeteren en dat alles in een geleidelijke opbouw:
 - ∴ 1e periode (september -kerst) opbouw conditie;
 - ∴ 2e periode (kerst -voorjaarsvakantie) consolidatie conditie;
 - ∴ 3e periode (voorjaarsvakantie-eind seizoen) consolidatie of lichte afbouw.

De trainers zorgen voor een evenwichtige afwisseling van (ski-imitatie) oefeningen en lopen, waarbij rekening gehouden moet worden met de verschillende niveaus van de groepen en de individuele verschillen binnen de groep.

De trainer heeft aandacht voor de individuele cursist door hem zo nodig aan te moedigen, af te remmen of te corrigeren tijdens de lessen.

Waar

Buitentraining: Gebied rond Haersterveerweg en Brinkhoekweg te Zwolle.

Binnentraining: Sportzaal in De Bolder (Aalanden, Zwolle)

Accommodatie

Buitentraining in het bos, op het grasveld en op de verharde openbare weg. Start bij Sportvereniging HTC aan de Brinkhoekweg (Zwolle). Binnentraining in Multifunctioneel Centrum (MFC) De Bolder in de Aalanden (Zwolle).

Wanneer (keuze is mogelijk)

Buitentraining:

- Zaterdagmorgen van 9 tot 10 uur van half september tot half april
- Zondagmorgen van 10 tot 11 uur van half september tot half april.

Binnentraining:

- Dinsdagavond van 19.15 tot 20.15 uur van half september tot half april.

Wat bieden wij

- Een honorarium van €20 en een onkostenvergoeding van €10 per training;
- Een vergoeding voor de reiskosten als je buiten Zwolle woont;
- Een leuke en uitdagende werkomgeving voor een gemotiveerde en gezellige groep mensen;

Wij hebben een senior trainer en een bestuur dat als klankbord voor de trainingsopzet fungeert.

Wil je studiepunten verzamelen, dan kan dat onder begeleiding van een trainer/coördinator niveau 3. Als jouw studiebegeleider daarmee akkoord gaat kunnen wij daarin voorzien.

Reacties

Graag ontvangen we je reactie in onze mailbox info@skiverenigingzwolle.nl. Voor informatie kun je contact opnemen met Gerard Harbrink, trainingscoördinator (e-mail: g.harbrink@home.nl , telefoon: 06-53233868).