



DGI
Storkøbenhavn

headspace
- nogen at tale med

 **ODK** Gymnastikforeningen ODK

Er du gymnastikinstruktør? Er du klar til at gribe og give unge et fællesskab?



Instruktør søges

til et gymnastikhold for nybegyndere i alderen 16 - 20 år

-med fokus på det unikke fællesskab bevægelse udvikler

Holdet er projekt i samarbejde mellem Headspace - nogen at tale med, DGI Storkøbenhavn og Gymnastikforeningen ODK

Idé med holdet:

Holdet vil være målrettet unge som går på en ungdomsuddannelse. Vi vil gøre det nemt at finde ind i et fællesskab som nybegyndere til gymnastik. Vi ønsker at tilbyde de unge et sted de ikke vidste de manglede og vise dem gymnastikkens forskellige aspekter gennem leg og uden noget facit eller ønske om at skulle opnå et bestemt niveau i træningen. Vi vil gøre forskellige reklame tiltag på ungdomsuddannelsesinstitutioner i Hovedstadsområdet.

Instruktørens rolle:

Som grund idé arbejder vi med at instruktøren også skal være tovholder. Instruktørdelen er at give en introduktion til grundgymnastik som f.eks. sving, hop, styrke, hoved/håndstand og kolbøtter i et opstartsforløb. Derefter er idéen at holdet enten får besøg eller besøger ODKs andre hold, efter aftale med de forskellige hold. Det kunne være et rope skippinghold, yogahold, springhold eller rytmehold. Tovholderdelen er at give sig tid til at lytte og have lyst til at involvere sig i de unges tanker og ønsker samt aftale med de forskellige andre hold og instruktører om besøg.

Træningstid og sted: Mandag fra kl. 18-20, DGI Byen, forsamlingshuset

Er det dig vi søger? Eller har du spørgsmål så kontakt:

Rikke Oh Bak Vestergaard
Gymnastikforeningen ODK
Tlf: 51310242
Mail: rikke@odk.dk