

# Ny løbetræner til LØB & MOTION

## Aarhus Fremad Atletik søger ny træner til voksenholdet Løb & Motion

Mødetid og -sted: Tirsdag og torsdag fra 17:15 – 18:30 på Vejlbj Stadion

Vores **Løb & Motion** løbehold henvender sig til de voksne medlemmer, som ønsker en struktureret træning med god balance mellem træning og restitution og en distance på ca. 10 km pr. træning. Her vægtes det sociale fællesskab og et fokus på hele kroppen, herunder også øvelser (for eksempel imellem løbepassene) og afsluttende udstrækning.

**Løb & Motion** træner samtidig med eliteløberne fra Mellem-Lang-holdet – der er fælles start og slut, men med forskellige løbepas. Det giver dig mulighed for at opleve den store tilslutning og løbeentusiasme, det brede fællesskab og vores uformelle stemning, som vi oplever på tværs af holdene. Du bliver således en del af et virkelig fedt miljø, men også et større trænerhold, der også tæller vores trænere på de øvrige hold.

### Vores forventninger til dig er, at du:

- ✓ Er imødekomende og kan motivere til den gode træning, både for nye og eksisterende medlemmer.
- ✓ Er uddannet eller under uddannelse indenfor et idrætsfagligt felt.
- ✓ Kan varetage træningen tirsdag og torsdag i tidsrummet 17:15-18:30.
- ✓ Hjælper alle niveauer godt igennem træningen og har øje på dem, der eventuelt skal guides.
- ✓ Tilrettelægger træningen og lægger planen op på vores Facebook-side senest et par timer før træning.
- ✓ Hilser nye medlemmer velkommen og hjælper dem godt i gang med træningen.
- ✓ Forhører dig om målsætninger og ønsker til præstation eksempelvis op til kommende løb, sådan at individuel træning kan koordineres.

Kunne du tænke dig at være træner for Løb & Motion?

Så send din ansøgning til Flemming Krabbenhøft ([fkkr@lacto-technology.com](mailto:fkkr@lacto-technology.com)). Løn og start efter aftale.

Vi glæder os til at høre fra dig!

### Om Aarhus Fremad Atletik

Aarhus Fremad Atletik er nordbyens atletikklub, der favner alle niveauer og har over 100 år på bagen. De ca. 160 medlemmer i alderen 6-77 år fordeler sig på en lang række hold, som spænder fra de klassiske atletikdiscipliner såsom længdespring, højdespring og spydkast, til sprint og over til mellem- og langdistance-løb og op til marathon-distancen.

Læs mere på:

<https://aarhusfremad.com/>

