



Hjertet kalder på dig

der vil være Hjertemotionsinstruktør i

Hjertemotion er Hjertereforeningens motionshold for mennesker med hjertesygdom. Hjertemotion er holdtræning, hvor motion, fællesskab og tryghed er i centrum.

Deltagerne på Hjertemotionsholdene er mennesker med hjertesygdom, der har behov for fortsat at træne i trygge rammer, efter afsluttet behandling eller rehabilitering på hospital eller i kommune.

Opgaverne som hjertemotionsinstruktør

Opgaverne består i at koordinere, planlægge og varetage Hjertemotionstræningen én gang om ugen, i samarbejde med Hjertereforeningens frivillige tovholder. Efter træningen er der 30 minutters socialt samvær, som varetages af den frivillig tovholder.

Træningen foregår:

Træningstid:

Som Hjertemotionsinstruktør skal du selv planlægge og gennemføre Hjertemotionstræningen samt vejlede deltagerne undervejs. Holdtræningen skal være en kombination af konditions- og styrketræning efter gældende anbefalinger.

Om dig

Vi søger en Hjertemotionsinstruktør, som er initiativrig og kreativ inden for holdtræning, og som samtidig er udadvendt og god til at samarbejde.

Vi ser gerne, at du har...

- en uddannelse som fysioterapeut eller har tilsvarende kompetencer.
- erfaring med træning af mennesker med hjertesygdom eller tilsvarende målgruppe hvor der skal tages særligt hensyn til deltagerne.
- lyst til, og motiveres af, at undervise, vejlede og motivere andre til at få mere bevægelse ind i deres hverdag.

Vi tilbyder

- Faglig sparring med hjertesyggeplejerske og motionsrådgiver
- Adgang til en lukket Facebook-gruppe med inspiration og erfaringsdeling.
- Faglige online fyraftensmøder/webinarer.
- Freelance-honorar, der bliver udbetalt som B-indkomst. Instruktører der ikke har eget CVR-nummer er dækket af Hjertereforeningens erhvervsansvarsforsikring. Der ydes ikke feriepenge, kørsel og pensions-tillæg.

Hjertereforeningen udbyder gratis 30 minutters Hjerteredderkurser.

Ved interesse kan du kontakte: