

KUNNE DU TÆNKE DIG AT BLIVE MOTIONSGUIDE?



Tag en snak med os og hør mere:

Carsten Lausten

Idrætskonsulent, Fynske Idrætsforbund,

tlf. 22 41 75 20

konsulent@fynske-if.dk

Brænder du for motion? Og kan du give gnisten videre til andre?



SÅ BLIV FRIVILLIG **MOTIONSGUIDE**



Gør en forskel for andre gennem motion

Hvad er en motionsguide?

Som motionsguide hjælper du mennesker der ikke er motionsvante i gang med at dyrke motion.

Hvem gør du en forskel for?

Målgruppen er primært 50+ årige, der har lyst til at komme i gang med at dyrke motion.

Hvad skal jeg gøre?

Din opgave er, at guide en eller flere personer i et tidsafgrænset forløb. I beslutter i fællesskab hvor ofte I mødes.

Kom godt i gang!

Inden du starter bliver du klædt godt på af motionskoordinatoren, der også vil stå for løbende sparring.

Lyder dette interessant? så er motionsguiderne helt sikkert noget for dig!

Kontakt:

Carsten Lausten—Idrætskonsulent Fynske—IF

Tlf: 22417550

konsulent@fynske-if.dk

”Efter jeg stoppede på arbejdsmarkedet, søgte jeg efter frivilligt arbejde. Jeg er selv aktiv motionist og tænkte derfor straks, at motionsguiderne var noget for mig. Som motionsguide har det været utroligt givende at hjælpe så mange mennesker og lærerigtigt at deltage i de forskellige kurser.”

- Else, motionsguide

”Jeg kan selv godt lide motion, og jeg tror på, at det er lettere at motivere andre mennesker til noget, man selv brænder for. Det er dejligt at give ud af sin energi, og det føles godt at være med til at hjælpe et andet menneske 'op af sofaen' og 'ud af døren', så de ikke murer sig inde derhjemme.”

- Kirsten, Motionsguide



”Jeg læser til daglig Idræt og Sundhed på universitetet, så det at være motionsguide er for mig en rigtig god måde at få 'hands-on'-erfaring og teste min teoretiske viden i praksis. Jeg lærer, hvordan jeg kan motivere mennesker, der har et andet syn på fysisk aktivitet end jeg selv, og til gengæld får jeg en masse smil, glæde og gode erfaringer med mig.”

- Janni, motionsguide.