

Vill du bli **JYMPALEDARE?**

Är du nästa stjärna hos Friskis&Svettis Göteborg?
Vi söker inför denna rekrytering främst till Frölundas
anläggning! Men ser gärna sökande till våra andra
anläggningar också, då helst dagtid.

Det här bidrar du med

Du har personlig utstrålning och har en positiv, trygg attityd.
Förmåga att inspirera andra, entusiasmera våra medlemmar.
Tid och engagemang. Taktkänsla. Har du erfarenhet av att
jobba med musik och rörelse är det ett plus.

Det här får du

Utbildning, utveckling, inspiration och fortbildning. Årlig
feedback och coachning i din roll. Energi i mötet med
motionärer. Möjlighet att utvecklas med nya utmaningar i
föreningen. Tillgång till föreningens utbud för egen träning.

Hur blir man ledare?

Första steget är att du bestämmer dig och **lämnar in en
anmälan**. Därefter deltar du i vår uttagning som är i två steg

Bli du antagen kommer du att gå F&S utbildning i två steg.
Första delen handlar bl a om F&S idé, anatomi, fysiologi och
träninglära. Under andra delen får du ramarna för hur du
bygger ditt jympapass, med mycket praktisk träning.

Steg 1 4 dagar

Steg 2 5 dagar

Kurserna är förlagda till annan ort och kräver 100% närvaro.
Du bor på kursgården tillsammans med dina kurskamrater.
Efter Steg 1 genomför du ett skriftligt prov och efter steg 2
sätter du ihop ditt första pass och blir Diplomerad. Bli du
godkänd börjar du leda dina pass därefter.

Kurserna kostar 15.200 kr som F&S betalar. Från och med år
två (och/eller efter 90 instruktioner) får du även ett
idrottsarvode å 100 kr per jympapass.

**När du är färdig jympaledare ansvarar du för två pass i veckan
under ett år.** Ett av passen är ett dagtid- alternativt ett
helgpas.

Hur går uttagningen till?

Du förbereder dig genom att spela in ett minipass. (på cd, mp3
eller minidisc) Det ska vara en styrke-, en konditions- och en
rörlighetslåt som du sätter egna rörelser till, låtarna skall vara
2 min långa. Under styrkan skall situps och armhävningar
finnas med. I rörligheten skall du hinna sträcka ut musklerna i
ett skönt tempo. Du kommer att leda de övriga sökande och
även vara deltagare då de andra kör sina pass. Efteråt deltar
du i ett taktprov. Bra att ha med sig - vattenflaska och ett gott
humör! Om uttagningen gått bra kommer du att bli kallad till
en intervju där du får presentera dig lite mer .

**Datum, utbildningstillfällen samt anmälningsblankett hittar du
på vår hemsida under Bli funktionär.**

Varmt välkommen in i föreningen

IF Friskis&Svettis Göteborg

