

Vill du bli **SKIVSTÅNGSLEDARE?**

Kul att du vill bli ledare hos Friskis&Svettis Göteborg, vi söker ledare till alla våra lokaler!

Hur är en bra skivstångsledare?

Du är utåtriktad, gillar människor och har förmågan att kunna entusiasmera andra. Du är intresserad av att ge något till våra medlemmar – dina motionärer. Du har taktkänsla och har tränat skivstång eller liknande under några år.

Hur blir man skivstångsledare?

Första steget är att du **lämnar in en anmälan till ledaruttagning**. Därefter deltar du i vår uttagning. Blir du uttagen kommer du gå S&S utbildning i två steg. Första delen handlar bl a om F&S idé, anatomi, fysiologi och träningslära. Under andra delen får du ramarna för ett skivstångspass och tränar dig praktiskt i ledarrollen. Utbildningen innehåller mycket träning och praktik!

Steg 1; 4 dagars internat, Steg 2; 5 dagars internat

Kurserna är förlagda till annan ort och kräver 100% närvaro. Du bor på kursgården tillsammans med dina kurskamrater. Efter steg 2 sätter du ihop ditt första pass för att sedan bli "diplomerad". Blir du godkänd börjar du leda dina pass därefter.

Kurserna kostar 15.200 kr som F&S betalar. Från år två (och/eller 90 pass) får du också ett arvode å 100 kr per pass. När du är färdig ledare ansvarar du för två pass i veckan under ett år. Ett av passen är ett helgpas - alternativt ett dagtidspass.

Uttagning består av tre moment;

- 1) Du gör ett minipass; spela in 3 låtar å 2 minuter som du sätter övningar till; En **golvstyrkelåt** där armhävningar och sit-ups skall finnas med. En låt för **marklyft/rygg/ben** och en låt för **överkroppen** där du använder skivstången. Du väljer själv vilka övningar du vill göra. Ditt "minipass" kör du för de andra sökande och du är också med när de andra kör sina minipass.
- 2) Du är också med och tränar under ett skivstångspass där vi tittar på din teknik, hållning, taktkänsla, utstrålning osv. De två första momenten tar ca 3,5 timme. Ta med vattenflaska och torrt ombyte.
- 3) Om första delarna av uttagningen gått bra kommer du senare bli kallad till intervju. Vi vill lära känna dig lite bättre och se om du passar som F&S-ledare. Vid intervjun kommer du få presentera dig och göra ett taktprov.

Låter det intressant?

Maila din anmälan till ledare@gbg.friskissvettis.se. Hit kan du också vända dig om du har frågor eller ring 723 56 10.

Varmt välkommen! IF Friskis&Svettis Göteborg

