

## Vill du bli SPINNINGLEDARE?

Kul att du är intresserad av att bli spinningledare hos Friskis&Svettis Göteborg!

### Hur är en bra ledare?

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 tränat spinning under några år och har taktkänsla.

### Hur blir man ledare?

Första steget är att du bestämmer dig och **lämnar in en anmälan**. Därefter deltar du i vår uttagning. Blir du uttagen kommer du gå F&S utbildning i två steg. Steg 1 innehåller F&S idé, anatomi, fysiologi och träningslära, steg 1 är på 4 dagar. Under Steg 2 får du ramarna för ett spinningpass och tränar dig praktiskt i ledarrollen. Steg 2 innehåller mycket träning och praktik, steg 2 är på 4 dagar. 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 bli "diplomerad". F&S betalar dina utbildningar. När du är färdig ledare ansvarar du för två pass i veckan under minst 1 år. Ett av passen är på dagtid- alternativt ett helgpas. Efter 1 år och/eller 90 pass får du arvode 100: -/pass.

### Hur går uttagningen till?

Du gör ett minipass; spela in 2 låtar á 3 minuter, en lite långsammare med känsla av backe och en lite snabbare, jobba i alla 3 positionerna i båda låtarna. Ditt "minipass" kör du för de andra sökande och du är också med när de andra kör sina pass. Vi har svårt att säga exakt tidsåtgång till uttagningen, det beror på hur många som deltar. Ta med vattenflaska och torrt ombyte. Om uttagningen gått bra kommer du senare att bli kallad till intervju. Vi vill lära känna dig lite bättre för att se om du passar som F&S-ledare.

### Låter det intressant?

**Maila din intresseanmälan till [linda.c@qbq.friskissvettis.se](mailto:linda.c@qbq.friskissvettis.se).** .  
Gör ditt minipass och kom till uttagningen!

Datum ,tider och plats för informationsmöte, uttagning samt utbildningar finner du på vår hemsida under "Bli funktionär".

Har du frågor ring träningsansvarig för spinning Linda på 031 723 56 18

IF Friskis&Svettis Göteborg

