



Vi ønsker oss flere funksjonærer!

Som en forening i stadig utvikling ønsker vi oss flere instruktører og verter. Kanskje dette er noe for akkurat deg?

Ønsker du videreutvikling og å kunne bruke dine ressurser til noe positivt? Har du tid og lyst til å engasjere deg i en ideell forening? Er du glad i å trene og har forutsetninger for å kunne spre treningsglede og inspirere andre? Kanskje er du den personen vi leter etter!

Da alle instruktører/ledere og verter stiller opp ideelt blir man ikke rik på penger, men på opplevelser. Utdanningen betaler Friskis&Svettis, og i tillegg får man muligheter til videreutdanning og andre utviklingsmuligheter.

Som funksjonærer i Friskis&Svettis blir du en del av en gjeng engasjerte og glade mennesker som brenner for frisktrening og lystbetont fysisk aktivitet. I tillegg er vi opptatt av å være en bidragsyter til arbeidet for en bedre folkehelse. Vi har en avslappet innstilling til prestasjoner og krav. Hos oss er alle velkomne, og alle trener ut fra sine egne forutsetninger. Hele tiden strev er vi etter å kunne tilby et bredest mulig tilbud slik at de fleste kan finne noe som passer.

Som instruktør/leder må man gjennom to obligatoriske kurs:

Første kurs: «Ettan» går over 4 dager. Dette er et grunnkurs som er fellesuansett hvilken treningsform man skal lede i Friskis&Svettis. Kurset har fokus på anatomi, fysiologi, treningslære, Friskis&Svettis` s idé og filosofi.

Andre kurs: Treningsforms kurs som går over 3 til 4 dager. Dette kan være:

- Jympa (basis, middels og intensiv)
- Yoga
- Spinning
- Løping



Sitter du med spørsmål, eller ønske om å engasjere deg så ta kontakt med oss: fstn@live.no
Ta gjerne kontakt også med en funksjonær om du skulle være på en trening for mer informasjon.

Litt informasjon om treningsformene

Jympa og spinning

Jympa og spinning er kjente treningsformer. Vi kan allerede tilby varierte programmer og intensiteter. Med enda to instruktører som har tatt Flex videreutdanning, har vi enda større variasjonsmuligheter enn før. Likevel er det stadig behov for enda flere instruktører. Så meld din interesse!

Løping

Vi har ingen instruktører lisensiert for løping. Det vil vi gjerne gjøre noe med og ønsker å ha løping på vårt treningsprogram. Hvis vi først får etablert en løpegruppe, er det veldig spennende å fortsette med videreutdanningen Cross som er utendørs stasjonstrening. Cross har fokus på utholdende styrketrening i stasjoner. Mellom stasjonene er det forflytning i et rolig tempo.

Yoga

Vi trenger yoga-instruktører. Er du glad i yoga og synes det ser spennende ut å være instruktør, meld din interesse. Friskis&Svettis kan gi deg en god og lærerik utdanning.

Löplederen

Är intresserad av träning generellt och konditionsträning specifikt. Har ett genuint intresse av att möta och inspirera människor till löpning och är medveten om att den egna träningen kommer i andra hand. Är flexibel och har förmåga att anpassa aktiviteten till deltagarnas olika förutsättningar, om så behövs.

Vid rekrytering har blivande ledaren;

- *erfarenhet av gruppträning för uthållighet/kondition*
- *en nyfikenhet och intresse av att leda träning för grupper utomhus*
- *förmåga och vilja att ta en tydlig och aktiv ledarroll*
- *van löpare*
- *en egen bra generell fysisk kapacitet*

Utbildningens innehåll

Kursen innehåller kunskaper för olika träningsprinciper, träningskvalitéer och modeller. Fokus ligger på konditionsträning. Workshops för att öva ledarskap och prova konditionsmodeller. Även upplägg och övningar för uppvärmning, rörlighet och olika metoder för att förbättra sin löpning.

Yogaledaren

Har ett genuint intresse för yoga, och egen erfarenhet av att träna yoga. Har bra kroppsuppfattning och förutsättningar att förmedla yogans övningar och tekniker. Förmåga att guida och nå fram. Skapa en yoga-helhet av yogans olika beståndsdelar.

Vid rekrytering har blivande ledaren;

- *provat Friskis&Svettis yoga och har intresse för Friskis&Svettis övriga verksamhet och det sammanhang i vilket vår yoga finns*
- *helst minst ett års utövande av någon form av yoga och gärna utbildat och fördjupat sig på olika sätt inom yoga*
- *bra kroppsuppfattning, kontroll i hållning och tekniker*
- *bra fysisk kapacitet i allmänhet*

Utbildningens innehåll

Yogautbildningen bygger på praktik och teori med stort utrymme för yogans övningar, syften och tekniker och träning i yogans unika ledarskap. Man får inblick i yogans historia och filosofi och tillfälle att reflektera kring vår yoga i Friskis&Svettis och rollen i vårt utbud.

Efter utbildningen har deltagaren fått kunskap och upplägg för att sätta ihop och leda Yoga och Yoga soft. Efter själva kurstillfället fortsätter utbildningen genom att man jobbar vidare hemma i föreningen, skapar pass och övar ledarskap. Utbildningen avslutas med licensiering.