

Så här går det till att bli ledare/tränare

1. Uttagning

Du väljer två låtar och leder övningar från din träningsform. I en intervju får du berätta om dina drivkrafter och ditt engagemang för träning. Takttest tillkommer på alla träningsformer utom cirkelfys, multifys, yoga, power hour, HIT och tränare. För att bli tränare väljer du ut tre övningar som du ska visa och coacha.

2. Utbildning

Sveriges bästa träningsutbildning väntar för dig som bli uttagen. Grundkursen Ettan samlar alla nya ledare och tränare. Därefter väntar träningsformsutbildningen där du får fördjupa dig i just din träning. Utbildningarna bekostas av Friskis.

3. Licensiering

Efter utbildning förbereder du ditt pass eller instruktion för ett slutprov. Du är ledare/tränare i minst ett år men vi hoppas förstås att du vill vara på Friskis längre tid än så. Du får ett mindre arvode efter ett år, men i grunden är ditt engagemang ideellt.

4. Inspirera i din träning

Grattis, nu är du licensierad ledare eller tränare. Dags att möta alla medlemmar med din kunskap och träningsglädje! Resan som Friskisfunktionär har bara börjat. För att du som ledare/tränare ska fortsätta hålla hög kvalitet och utvecklas vidare får du regelbundna uppföljningar, inspiration och vidareutbildningar.

