

# För dig som söker Core

Vi tror att du har lust, känsla och nyfikenhet för funktionell träning där det ingår ett instruktivt ledarskap, du har förmågan att leda, guida och entusiasmera med bra egenteknik.

## Hur går uttagningen till?

Uttagningen inleds med att du deltar på ett Corepass. Rekryterare sitter vid sidan och kikar. Därefter:

1) Du skapar ett minipass. Spela in 2 låtar á 3 minuter (låtarna behöver inte vara mixade) som du sätter övningar till. Den ena låten ska vara golvstyrka och den andra en "stående" sekvens. Du väljer själv övningar du tycker förmedlar rätt känsla av Core.

Tips: Gör det så enkelt som möjligt! Ditt minipass leder du för de andra sökande och du är också med när de andra håller sina minipass. Under denna tid kollar vi också på din plastik, hållning, taktkänsla och utstråling. Ta med en vattenflaska och torrt ombyte.

2) Om den praktiska delen av uttagningen går bra kommer du senare bli kallad till intervju.

## Hur går utbildningen till?

Ledarutbildningen är indelad i flera steg. Den startar med att du förbereder dig på hemmaplan med en "prep-kurs". Teori, grundläggande övningstekniker och ledarövningar är exempel på innehåll i "prep-kursen".

Nästa steg i utbildningen är Ettan. En fyra dagars grundkurs tillsammans med blivande ledare i andra träningsformer präglad av Friskis&Svettis idé om träning och ledarskap. Du lär dig också mer om anatomi, fysiologi och träningslära.

Efter Ettan kommer ytterligare en "prep". Den består av hemuppgifter att lösa inför nästa delkurs. Därefter följer träningsformskursen Skivstång. 3,5 dagar med teoretisk och praktisk träning i hur du lägger upp ditt pass med musik, ditt instruktiva ledarskap och övningar. Efter denna komponerar du ihop ditt eget pass och blir efter godkänd licensiering färdig ledare.

## Övrigt

Utbildningen kostar ca 20 000 kr och bekostas av Friskis&Svettis Göteborg. För att bli godkänd på kursen krävs 100% närvaro. Ettan och Träningsformskursen sker på en kursgård på annan ort. Som ny ledare åtar du dig att leda två pass i veckan under minst ett år och får räkna med att ett av passen blir ett helgpass. Totalt ska du genomföra 90 pass. Från pass nummer 91 utgår en ersättning med 100 kr/pass.

## Har du frågor?

Maila till [cilla@gbg.friskissvettis.se](mailto:cilla@gbg.friskissvettis.se) eller ring 031 723 56 18.

Varmt välkommen!

IF Friskis&Svettis Göteborg