

**Friskis& Sveltis er en ideell idrettsforening og medlem av Norges idrettsforbund. Alle våre instruktører bidrar på ideell basis. Som instruktør får man derfor ingen lønn, men foreningen betaler all utdanning mot at man binder seg i et år.**

### **Hvordan bli instruktør?**

På rekrutteringstreffet er det først en infodel hvor vi snakker om organisasjonen F&S, hva man forplikter seg til, hva man får igjen, kursene m.m.. Hvis man fremdeles ønsker å gå videre, er det et intervju og en praktisk test i f.h.t. hva man ønsker å lede.

For å bli instruktør må man gå to intensive, men veldig morsomme kurs. Fagene er bl.a. anatomi, fysiologi, treningslære, lederskap, bruk av musikk og det å lage egne treningsprogram. Man reiser bort og bor på en kursgård. Hvor mange dager avhenger av hva slags instruktør man skal bli. Det første kurset er 4 dager, og det neste kan være fra 2-5 dager.

### **Hvem ser vi etter nå?**

Er du en treningsglad, utadvendt og sosial person og tror du kan inspirere andre til å være fysisk aktive, oppfordrer vi deg til å søke.

Denne gangen ser vi spesielt etter deg som ønsker å ha :

- Middels time til musikk i sal
- Step
- Timer på formiddagen som er rettet mot godt voksne (jympa soft/ Flex soft)
- Spinning
- Sirkelgym (styrketrening i gruppe med apparater og redskap). Hvis det evt er noe annet du kunne tenke deg kan det likevel være en mulighet, så ta kontakt uansett.

### **Hva får du igjen?**

- Gratis trenerutdanning til en verdi av ca. 20000
- Mange videreutdannings- og utviklingsmuligheter
- Personlig utvikling og god helse
- Et positivt, sosialt nettverk og møter med mange hyggelige mosjonister
- Tilgang til masse herlig trening
- Frivillig arbeid er fint å ha på en cv.