Uppdrag Fas 2, rekrytering

Jympa

Den sökande ska ges möjlighet att känna på att leda och inspirera andra individer i träning.

Musiklista (innehåller tre låtar)kommer finnas på hemsidan under Rekrytering. Här får du som sökande leda tre låtar, första golvstyrka, andra kondition och tredje nedvarvning.

Den sökande ska själv sätta samman rörelser som passar med respektive låt.

På fas 2 börjar vi med en gemensam uppvärmning därefter återstår sedan ett taktprov som utförs individuellt.

Tips! Lyssna på låtarna, fundera på vilken träningskänsla och karaktär musiken förmedlar.

Behöver du hjälp? Kontakta Towa

Towa@sodertalje.friskissvettis.se