

Uppdrag Fas 2, rekrytering

Spin & Indoor Walking



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

Musiklista (innehåller två låtar) kommer finnas på hemsidan under Rekrytering. Här får du som sökande instruera i gällande positioner i den träningsform du söker.

På fas 2 börjar vi med en gemensam uppvärmning därefter återstår sedan ett taktprov som utförs individuellt därefter presenterar varje sökande sina uppdrag.

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

Behöver du hjälp? Kontakta Towa, towa@sodertalje.friskissvettis.se