

# Älska gymträning!

## Bli vår nya inspiratör.

Är du mellan 16 och 19 år, älskar träning och gärna vill inspirera andra ungdomar i gymmet? Då kan du bli vår nya tonårsinspiratör.

Friskis&Svettis idé är att alla ska tycka det är roligt att träna. Många som tränar i gymmet hos oss är ungdomar. Det är jättekul. Men vi tror faktiskt att fler skulle få mer ut av sin träning om de fick extra hjälp och inspiration. Kanske av en person som du?

**Uppdrag: Inspiratör Tonår**
Ditt uppdrag är att ungefär två timmar i veckan peppa, bekräfta och stötta ungdomar mellan 13 och 16 år i deras träning i gymmet. Målet är att få fler unga att trivas, utvecklas och ha kul hos oss. Du arbetar i ett team tillsammans med andra inspiratörer och tränarna.

**Vem kan bli inspiratör?**
- Du är mellan 16 och 19 år
- Du älskar träning, särskilt i gymmet
- Du har ett positivt sätt och gillar vår idé om träningsglädje och allsidig träning
- Du är medlem i Friskis&Svettis Uppsala

**Vad får du?**
Innan du börjar ditt uppdrag som inspiratör får du en utbildning av oss vid fyra tillfällen. Vi ser till att du är väl rustad för din uppgift. Våra tränare blir dina handledare och finns där för att stötta dig i ditt uppdrag. Självklart får du även ett gratis träningskort.

Uppdraget är ideellt, så du får ingen lön. Men du blir rik på gemenskap, inspiration, erfarenhet och får en rolig och utvecklande fritid. Dessutom bidrar du till att sprida rörelseglädje.

**Välkommen in i gänget!**

**Intresserad?** Kontakta matilda.larsson.kallman@gmail.com

**Friskis&Svettis Uppsala** är en ideell idrottsförening med ungefär 340 funktionärer. Vi finns på fem ställen i Uppsala. Ekeby, Fyrishov, Stallet, Väderkvarnsgatan och Ultuna.
**www.friskissvettis.se/uppsala**