

TRÄNING OCH LEDARSKAP

Aktiva soldater över hela världen har alla en sak gemensamt – de behöver äga en fysisk förmåga som är anpassad till hårda verksamhetskrav, ofta med tung utrustning och ibland under svåra/extrema yttre förhållanden. Syftet med militär fysisk träning är att skapa den funktionella förmågan.

Army Fitness träningspass är uppbyggda av ett urval övningar och en metodik som tillsammans har samma syfte som den militära träningen – att inom en given tidsram ge deltagarna en kraftigt ökad fysisk förmåga genom funktionell träning, men kanske ännu mer insikten om att de egna gränserna för vad som är möjligt går att flytta. Det senare ställer stora krav på det ledarskap som bedrivs. I det sammanhanget är vår förebild **modernt militärt ledarskap**.



Ur Army Fitness perspektiv är ledarskap framförallt förmågan att genom motivation, tydlighet och kontroll skapa bästa möjliga förutsättningar för våra deltagare att utveckla sin egen förmåga att sätta höga träningsmål för sig själva och att sedan nå dessa.

Genom att utbilda nya instruktörer kan vi nå en större geografisk spridning och ge fler människor möjlighet att uppleva vårt träningskoncept såsom det är tänkt att bedrivas.

Vår utgångspunkt vad gäller ledarskap i all den utbildningsverksamhet vi leder är, förutom våra egen erfarenheter, Förvarsmaktens UL (Utvecklande Ledarskap).

NYHET 2012 – ARMY FITNESS BAS 1 UTBILDNING

BAS 1-utbildningen omfattar funktionella övningar för individ och par och syftar till att ge dig förståelse för hur du på bästa sätt utnyttjar materiel och terräng vid funktionell utomhusträning. Välkommen till 9 intensiva och roliga timmar under en heldag som ger dig en mycket god inblick i vårt träningskoncept. Inga förkunskapskrav.

BAS 1-utbildningen är ett utmärkt försteg inför, eller komplettering till, instruktörsutbildningen.

ARMY FITNESS INSTRUKTÖRSUTBILDNING

Grundutbildningen omfattar 24 lärarledda utbildningstimmar, fördelade på 3 dagar. Maximalt antal deltagare på grundutbildningen är 12 elever per kurs.

Din licensiering ingår. Ditt agerande kommer att granskas under hela kursen och vägas in i den helhetsbedömning som sedan görs efter teoretiska och praktiska slutprov och din lämplighet anges i en trestegs betygsskala. G eller VG på alla bedömningspunkter samt 100 % närvaro krävs för att du ska få din instruktörslicens.

Målet med grundutbildningen till Army Fitness Instruktör är att du ska kunna leda Army Fitness Camps utomhus med upp till 24 deltagare, enligt våra riktlinjer och normer.

Med en licens i handen kan du i princip leda ditt första träningspass redan dagen efter kursavslut oavsett om du vill arbeta hos oss, driva egen verksamhet eller använda din kompetens på den anläggning där du arbetar.

Vi är din resurs under grundutbildningen.

Army Fitness är befäl, lärare och instruktörer – aktiva eller fd aktiva i Försvarmakten. Vår uppgift är att tydligt och precist vägleda dig hela vägen till din instruktörslicens. Vi brinner för det vi gör. Skälen för oss att vilja att även du når framgång med Army Fitness Camp i din egen verksamhet är inte enbart affärsmässiga. Vi tror starkt på det värde vi gemensamt kan skapa för aktiva människor genom den funktionella träning som utvecklats under många år av soldatträning.

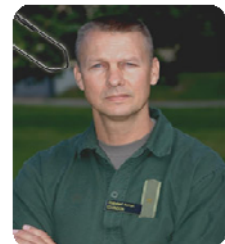


CHARLOTTE GRANSTRÖM

Grundare och ansvarig ägare för Army Fitness Ltd sedan mars 2007. Förutom detta även aktiv som personlig tränare, samt utbildad brandman med specialistkompetens inom förebyggande säkerhetsarbete.
utbildning@armyfitness.se

PARIS EDVINSON

Utbildningschef i Army Fitness Ltd.
Licensierad fystränare och säkerhetsutbildare.
Ledarskaps-, pedagogik- och metodiktränad i Försvarmakten.
edvinson@armyfitness.se



ARMY FITNESS CAMP – DEFINITION

Tre 75-minuters träningspass per vecka under sex sammanhängande veckor, med samma deltagare och samma instruktör.

Fystester vid start och avslutning.

Stegrande intensitet och ökande samverkan.

VÄLKOMMEN MED DIN KURSANMÄLAN PÅ
www.armyfitness.se