



**BERGOVIST**

MASSAGE & FRISKVÅRDSUTBILDNINGAR

# Massage till husbehov

Lär dig grunderna i klassisk svensk massage

Våren 2018



# Bergqvists utbildningsvägar inom massage

## Massageterapeut avancerad

Utbildningslängd: 500 timmar

Utöver det som ingår i "Massageterapeut bas", har vi i denna utbildning utökat med kursdelar inom test och undersökning, triggerpunkter, idrottsmedicin, funktionell träning, friskvård och egenföretagande. Detta är ämnen som vi anser att du som yrkesmassör har stor nytta av för att få bättre resultat med dina kunder. Du lär dig att diagnostisera kundens problem bättre och får kunskap som ger dig ännu större möjligheter att lyckas i ditt yrke.



→ Heldragen pil visar att du kan gå utbildningen utan förkunskaper.

-----→ Streckad pil visar att du kan tillgodoräkna dig kunskaper och hoppa in i en utbildning som går till en högre nivå.

## Massageterapeut bas

Utbildningslängd: 390 timmar

Denna utbildning vänder sig till dig som vill arbeta professionellt med massage och ha det som ett yrke. Du lär dig att använda klassisk svensk massage för att behandla en mängd problem i rörelseapparaten och hur du kan anpassa din behandling efter just din kunds specifika problem. Utbildningen uppfyller Branschrådet Svensk Massage's krav och som en del i utbildningen gör du Branschrådets certifieringsprov.



## Friskvårdsmassör med idrottsprofil

### Friskvårdsmassör

Utbildningslängd: 62 timmar

För dig som vill jobba med massage som en sidoverksamhet, till exempel inom idrotten eller med vänner och bekanta. Under utbildningen läggs stor vikt vid praktiskt träning.

### Idrottsmedicin och träning

Utbildningslängd: 35 timmar

Lär dig att ta hand om akuta idrottsskador och tejpning. Grunder inom träning ingår också. Denna utbildning passar utmärkt för dig som till exempel är engagererad som ledare inom idrotten.

## Massage till Hushållsbehov

Utbildningslängd: 13 timmar

Du lär dig grunderna i klassisk svensk massage. Efter utbildningen kan du utföra en väl strukturerad avslappningsmassage för hela kroppen.

# Bergqvist Massage & Friskvårdsutbildningar

- Ett familjeföretag som erbjuder utbildningar inom massage och friskvård sedan 1990.
- Grundades av Lasse Bergqvist som arbetat som idrottsmassör på elitnivå i över 30 år.
- Är medlem i Branschrådet Svensk Massage.
- Är medlem i EuropeActive (tidigare EHFA - European Health and Fitness Association).
- Har yrkesutbildningar till Massageterapeut och Personlig tränare.
- Har YH-utbildningar till Massage & Friskvårds-terapeut och Medicinsk Massageterapeut.
- Har ett flertal vidareutbildningar inom massage och friskvård.
- Medverkar i forskning runt behandlingsmetoder baserade på klassisk svensk massage.

## Massage som behandlingsmetod

Massage har sedan urminnes tider använts för att lindra smärta och spänningar. De senaste 10 åren har massagebranschen i Sverige vuxit kraftigt och idag är massageterapi en utbredd behandlingsform.

Denna utbildning vänder sig till dig som vill lära dig grunderna i klassisk svensk massage. Efter utbildningen kommer du kunna använda dina kunskaper inom massage för att utföra en enkel avslappningsmassage på hela kroppen.

Utbildning är lätt att ta till sig och har för många varit en aha-upplevelse. Många som går utbildningen fastnar för området och vill lära sig mera.

## Kursinnehåll

Framförallt är detta en praktiskt inriktad kurs och målet är att du ska lära dig massagens grundgrepp och få möjlighet att träna på dem praktiskt. Kursen är indelad i följande moment:

### Teori

- Grundläggande anatomi och fysiologi.
- När är massage bra?
- När bör man inte massera?
- Massagens effekter.
- Strukturering av massagebehandling.

### Praktik

- Grundläggande massagegrepp och tekniker.
- Arbetsställning vid massagebänk.
- Massage på ett tryggt sätt över hela kroppen.
- Massage för stela muskler, till exempel axlar och nacke.
- Massage som smärtlindring, cirkulationsökning och som avslappningsmetod.
- Praktisk träning med varandra.

## Kursledare

Kursen i "Massage till husbehov" hålls alltid av någon av våra erfarna lärare som lär ut massage på våra yrkesutbildningar. Huvudansvarig för kursen är massageterapeuten Conny Swenson som har mångårig erfarenhet både som terapeut och som lärare.

## Förkunskaper

Inga förkunskaper krävs för att gå utbildningen.

## Fortsatt utbildning

Funderar du på att gå en längre massageutbildning är denna kurs ett utmärkt tillfälle att prova på massage innan du bestämmer dig. Har du gått "Massage till husbehov" får du dessutom 1000 kronor rabatt på våra längre utbildningar till "Friskvårdsmassör" eller "Massageterapeut" om du påbörjar någon av dessa inom ett år!

## Kursupplägg

Denna kurs är upplagd som en 2-dagars helkurs. Kursen hålls både i Linköping och på andra orter.

På kursen gäller normalt tiderna 10-18 första dagen och 9-16 andra dagen. Följande kursdatum och orter finns utlagda:

### Kursdatum

3-4 mars 2018, i Linköping.  
 21-22 april 2018, i Malmö.

## Kostnad

Kursavgiften i Linköping är 1800 kronor inklusive moms. Kursavgiften på andra orter är 2400 kronor inklusive moms. Kursmaterial ingår i kursavgiften.

Kursavgiften faktureras och ska vara betald cirka en vecka innan kursen börjar.

## Kurslokal

I Linköping genomförs kursen så klart i våra egna lokaler. Vi har fri parkering vid skolan så det är lätt att komma till oss med bil.

Bergqvist ligger en kort bussresa från Linköpings station så det är också lätt att komma till oss med fjärrbuss eller tåg.

På andra orter än Linköping håller vi kursen i lämpliga konferensanläggningar. Senast en månad innan kursen kommer du få information om vilken lokal kursen hålls i.



## Anmälan till Massage till husbehov

### Välj kursdatum och ort

Helgkurs, 3-4 mars 2018 i Linköping. Kostnad 1800 kronor inklusive moms.

Helgkurs, 21-22 april 2018 i Malmö. Kostnad 2400 kronor inklusive moms.

Efternamn	Förnamn	Telefon bostad
Utdelningsadress	Postnummer och ort	Telefon arbete
Mobiltelefon	E-mail	

---

Datum

Underskrift

Ansökan skickas till nedanstående adress: