



BERGOVIST
MASSAGE & FRISKVÅRDSUTBILDNINGAR

Personlig tränare - steg 2

Vidareutbildning för grundutbildade Personliga tränare





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 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.

Kursinnehåll för Personlig tränare - steg 2

Utbildningen består av 60 timmar och är indelad i nedanstående kursdelar.

Hemuppgifter och hemstudier mellan omgångarna tillkommer.

- Olympiska lyft
- Kettlebells / TRX
- Egenkroppsövningar
- Programdesign styrka och kondition
- Individuell löpstegsoptimering
- Nervsystemets koppling till träning
- Funktionella tester
- Pulsbaserade tester
- Funktionell anatomi

Vidareutbildning för PT

Vi har nu satt ihop en utbildning som vi vet att många personliga tränare letar efter.

Denna vidareutbildning passar för dig som är personlig tränare (eller motsvarande) och behöver inspiration och vill fördjupa dina kunskaper inom användbara områden.

Utbildningen kompletterar dina kunskaper med delar som ligger i tiden både för dig som PT och dina klienter. Vi har plockat godbitar från flera olika områden för att du ska öka din kunskap och bredda ditt utbud.

Läs vidare för en beskrivning av kursinnehållet.

Olympiska lyft

Lär dig rätt lyftteknik och utmana dig i de explosiva momenten under ledning av vår mycket erfarne lärare Ulf Stillman.

Ulf är en omtyckt och noggrann coach, han ser de små detaljerna och hjälper lyftaren att utvecklas i sin lyftteknik. Med sin gedigna erfarenhet hjälper han dig att ta din lyftning till nästa nivå, oavsett tidigare erfarenhet. Förbered dig på en riktig aha-upplevelse!

TRX, Kettlebells och egenkroppsövningar

Vi går igenom hur grundövningar kan tas till en ny nivå och optimera de funktionella muskelkedjorna.

I denna utbildning bjuds på mer avancerade övningar inom Kettlebells och Bulgarian bag, Till exempel Longcycle (Kettlebells) samt snatch m (Bulgarian bag). Lite teori blandas i de praktiska momenten, viktigast är att hantera och bli bekväm med övningarna och redskapen.

Lärare i detta kursmoment är Mattias Ritzén, Lennart Gustavsson och Eva Sandberg



Programdesign

Inom programdesignen går vi in djupare på hur program kan läggas upp över olika tidsperioder. Vi använder begreppen micro, makro, meso och årsplanering. Fokus ligger på hur du designar program som är effektiva med tillräcklig återhämtning och som är rimliga för din klient. Du får lära dig hur du tar dig från olika faser till power och snabbhetsträning, och hur du skapar program som är möjliga att genomföra. Du kommer få jobba med olika klientsfall.

Programdesign långdistans

Du får lära dig programskrivning för långdistans, konditionsplanering inför längre distanser och lopp, samt genomgång av olika pass, distans, intervall och mängdträning.

Pulsbaserad träning går igenom, främst med inriktning på löpning.

Hur blir du en bättre och snabbare löpare och hur blir du en sämre löpare?

Förstå grundprincipen i ett träningsupplägg så förstår du vilka komponenter som behövs i ett veckoschema. Om man vill ta sig från 30 min till 25 min på 5 km, eller om du ska klara en halvmaraton, vad krävs då?

Lärare i detta moment är Eva Sandberg och Kent Clefberg.

Pulsbaserade tester

I detta kursmoment går vi igenom aeroba submaximaltest i praktiken, med hjälp av pulsklocka. Du lär dig hitta den aeroba tröskeln som är grunden för all konditionsträning.

Lärare i detta moment är Eva Sandberg och Kent Clefberg.

Individuell löpstegsoptimering

Lär dig läsa av och förstå individens förutsättningar för att få fram det optimala löpsteget, från tåspetsen upp till huvudets topp.

Hur kan du förbättra ditt eget steg och hur kan du hjälpa dina klienter?

Vad är vanliga grundorsaker till problem?

Ska alla löpa likadant?

Dessa frågor tas upp och teori och praktik blandas.

Lärare i detta moment är Lennart Gustavsson och Kent Clefberg, som båda har mycket lång erfarenhet i ämnet

Nervsystemets koppling till träning

Du kommer, både teoretiskt och praktiskt, få djupare kunskap om nervsystemets koppling till träning. Vi går igenom hur vi kan utöka våra naturliga förmågor med medveten andning och genom att träna nervsystemet med olika fokus i rörelser. Det handlar om att öka prestationen och må bättre genom att balansera det inre.

Lärare i detta kursmoment är Paul Silfverstråle.

Funktionell Anatomi

Vi kommer repetera och uppdatera den funktionella anatomin och gå igenom de kinetiska kedjor som skapar rörelser och samverkar i olika övningar.

Lärare i detta kursmoment är Eva Sandberg och Lennart Gustavsson.



Lärarteam

Lärarna i utbildningsteamet är alla verksamma och har mångårig erfarenhet inom olika tränings- och friskvårdande områden. De har arbetat med att vägleda, inspirera och coacha på alltifrån "vardagsnivå" till yttersta idrottselit.

Här följer en presentation av våra huvudlärare:

Eva Sandberg

Kursansvarig för Bergqvists PT-utbildning och även för denna vidareutbildning. Eva är STAC Elittränare, Personlig tränare, Master korrektiv funktionell tränare, Certifierad Massör och Kinesiolog. Eva har jobbat med friskvård och hälsa i över 20 år och har en gedigen kunskap inom både träning och behandling. Eva undervisar i bland annat träningslära, funktionell träning, praktisk konditionsträning och kostrådgivning.

Lennart Gustavsson

Lennart är leg kiropraktor med stor erfarenhet inom träning och rehabilitering, vilket är ett område där han gått ett flertal avancerade vidareutbildningar. Han har lång erfarenhet av arbete med idrottsmedicin och träning på elitidrottsnivå. Lennart undervisar i bland annat styrketräning, funktionell träning och idrottsmedicin.

Mattias Ritzén

Mattias Ritzen jobbar som PT och utbildare inom alternativ träning, till exempel Bulgarian Bag, kettlebells med mera.

Mattias har gått flera utbildningar med coacher som Scott Sonnon och Josh Henkins inom TacFit, LIFT, CST.

Mattias fastnade själv för redskapet Macebell och har kämpat till sig ett världsrekord med enarms 360 (147 reps med 11,1 kg tung klubba).

Paul Silfverstråle

Paul är akupunktör och tillhör världseliten inom TaiChi och QiGong. Han bidrar till den här utbildningen via sina kunskaper inom den österländska synen på träning och hälsa.

Ulf Stillman

Ulf är en av Sveriges främsta tyngdlyftningstränare. Under sin dryga 25 år långa karriär som tränare har han genom sina atleter fått fram inte mindre än 115 SM-guld.

Han har tidigare varit sportchef och förbundskapten för svenska tyngdlyftningsförbundet.

Kent Clefberg

Kent har erfarenhet från 40 år som löpare och 20 år som löptränare. Han har ett brinnande intresse för löpning och har jobbat som tränare för både motionärer och elitlöpare inom friidrotten. Han ser som sin uppgift att lära ut vänskapen med löpningen, inte forcera mot kortsiktiga mål.



Allmän information om utbildningen

Kursupplägg

Utbildningen är praktisk i första hand då vi tror på att lära genom att uppleva. Cirka 80% praktiskt och 20% teoretiskt.

Utbildningen består av 10 dagars lärarledd undervisning fördelad på två omgångar á 5 dagar. Mellan omgångarna får deltagarna ett antal hemuppgifter.

Datum:

Nästa kurstillfälle är inte utlagt ännu, men skicka oss gärna din intresseanmälan så kontaktar vi dig när kursen lagts ut.

Förkunskaper

Du bör vara licensierad Personlig tränare enligt EHFA eller motsvarande och ha cirka 6 månaders erfarenhet av att jobba som PT för att kunna tillgodöra dig denna utbildning på ett bra sätt.

Kostnad

Kursavgiften är 15900 kronor inklusive 6% moms. I kursavgiften ingår allt kursmaterial.

Examination

För att få ut diplom från skolan krävs följande:

- Aktivt deltagande på lärarledd undervisning.
- Hela kursavgiften betald.
- Godkända prov, inlämningsuppgifter och redovisningar.

Finansiering av kursavgift

I samarbete med Human Finans erbjuder vi olika alternativ till delbetalning av alla våra utbildningar. Du kan till exempel räntefritt dela upp din betalning i 12 månader.

Mer information om detta kan du få på Human Finans hemsida www.humanfinans.se.

Du kan också ringa Human Finans på telefon 08-560 201 15 för gratis rådgivning.



Betalningsvillkor

Kursavgiften fakturerar vi dig och den ska betalas cirka en vecka innan kursstart.

Resa och boende

Vad gäller boendet under utbildningstiden så bistår vi gärna med en lista på inackorderingsrum där kostnaden ligger på cirka 250 kronor per natt.

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.

Intresseanmälan, Personlig tränare - steg 2

Vi kontaktar dig när kursen lagts ut

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

Jag har licens som Personlig tränare, eller motsvarande.

Datum

Underskrift

Ansökan skickas till nedanstående adress: