

## **Personlig tränare med inriktning mot funktionell träning**



**Vill du inspirera, informera och påverka dina medmänniskor i din omgivning till att må bättre och uppleva bättre hälsa?**

**Här är utbildningen för dig som har ett intresse för träning, friskvård och hälsa och vill arbeta yrkesmässigt såväl i en friskvårdande verksamhet som individuellt med olika kunder.**

**Eller bara själv få mer insikt om vad hälsa & fysisk aktivitet kan vara för dig!**

Utbildningen kommer att ge dig en bred och gedigen kunskap, konkreta arbetsverktyg såsom färdiga och effektiva träningsprogram med tydligt bildmaterial samt personlig vägledning. Här förmedlas omfattande kunskaper om träning och att bemöta kunden samt leda denne mot sina personliga mål.

Du kommer att kunna arbeta som personlig tränare oavsett vilken miljö och vilka hjälpmedel du har att tillgå. Träningen bedrivs i ett hälsofrämjande syfte och all undervisning integreras mellan teori och praktik i samtliga ämnesblock. En personlig tränare ska kunna motivera, inspirera och argumentera för fysisk aktivitet och hälsa såväl i förebyggande som underhållande syfte. Du kommer att kunna analysera människans fysiologiska förutsättningar samt vägleda henne mot den individuella målsättningen hon har.

**Alla har nytta av att anlita en personlig tränare, oberoende av ålder, kön, tidigare träningsvana, träningsmål, elit eller motionär för att optimera sin träning!**

### **Omfattning**

Utbildningen är upplagd på halvfart/distans med åtta skolförlagda tillfällen (totalt 31 dagar) alltid i samband med helg. 220 lärarledda timmar samt ca 250-300 timmars distansstudier på hemmaplan.

### **Lärarteam**

Lärarna i utbildningsteamet är verksamma inom olika tränings- och friskvårdande områden. De har arbetat med att vägleda, inspirera och coacha i många år (alltifrån "vardagsnivå" till yttersta idrottseliten).

### **Förkunskaper**

- Du bör ha tränat regelbundet minst 1-2 år i varierande former.
- Gymnasiekompetens eller motsvarande.
- Om du har goda förkunskaper i rörelseapparatus anatomi och fysiologi har du möjlighet att tillgodoräkna dig dessa och starta utbildningen efter det inledande blocket som tar upp detta.

**Efter avslutad och godkänd genomförd utbildning har du en bred och djup teoretisk/praktisk kompetens inom fysisk aktivitet, träning och hälsa. Du kan skapa och genomföra effektiva, anpassade och säkra program för olika målgrupper och individer.**

## Ämnesplan

### 220 lärarledda timmar, distansstudier tillkommer med ca 250-300 timmar

#### Muskelträning

Teoretisk och praktiskt träningslära.  
Testmetodik. Funktionsanalyser.  
Funktionell träning (vardag, fritid, yrke och idrott) i komplexa övningar. Stabilitetsträning.  
Styrketräning med olika redskap (maskiner och fria vikter), gummiband, egen kropp och utomhus med naturen som redskap.  
Träning med alternativa redskap tex. balansbollar, medicinbollar, expanders mm.

#### Konditionsträning

Teoretisk och praktisk testmetodik för att utvärdera konditionsvärdet.  
Praktiskt träning med powerwalking, stavgång och löpning.  
Pulsbaserad träning.  
Teknikanalyser.

#### Rörlighetsträning

Teoretiskt och praktisk rörlighetslära som kompletteras med andnings- och avslappningsövningar.  
Traditionell stretching, dynamiska rörlighetsövningar och pilates/yogaövningar.  
Tai Chi/Qigong.

#### Anatomi och fysiologi

Rörelseapparatens anatomi och fysiologi. Vi går igenom de för träning viktigaste musklerna ingående vad gäller fästen och funktioner. Här kommer en stor del av kursen bestå av hemstudier.  
Det är denna del av utbildningen du har möjlighet att tillgodoräkna dig, kontakta oss gärna om du har frågor rörande hur dina förkunskaper förhåller sig till innehållet i detta block.

#### Kostkunskap

Teoretiska kunskaper i kostlära.  
Grundläggande kunskaper och verktyg för att kunna coacha kunden till en hälsosammare livsstil via kosten.

#### Hälsopedagogik

Grundläggande coaching, beteendeförändringar och bemötandeteknik som integreras under praktiska lektioner för att efterlikna verkligheten redan under utbildningen.  
Intervjuteknik och kommunikationsmetodik.  
Rollen som personlig tränare.

#### Programdesign

Att skriva träningsprogram för olika målgrupper samt att genomföra krav- och funktionsanalys på grenspecifika idrotter/arbetsmoment.

## Intyg och licens

Efter utbildningen erhåller du ett kursintyg. Godkänns du även på de teoretiska och praktiska examinationerna så erhåller du även ett licensdiplom, du blir licensierad personlig tränare av Bergqvist.

## Kostnad

31 000 kronor plus moms (totalt 38 750 kr) varav 2000 kronor i anmälningsavgift.  
Om du kan tillgodoräkna dig anatomikunskaper och avstår första delen av kursen kan du dra av 3000 kronor plus moms (totalt 3750 kr) från kursavgiften.

## Finansiering

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](http://www.humanfinans.se). Du kan också ringa Human Finans på telefon 08-560 201 15 för gratis rådgivning.

## Datum för lärarledd tid på skolan med start våren 2011

Anatomi och fysiologiblocket innehåller 4 dagar med lärarledd tid, 26-28 mars samt 12 maj.  
Resterande 27 dagar av kursen är förlagda på följande datum:  
13-16 maj, 28-31 maj, 11-14 aug, 1-4 sep, 8-11 okt, 19-22 nov, 21-23 jan 2012.

## Anmälan

Max 24 deltagare. Platserna fördelas utifrån inkomna anmälningar med betald anmälningsavgift på 2000 kronor.  
Har du frågor rörande utbildningen kan du kontakta oss på 013-137506 eller [info@massageutbildningar.se](mailto:info@massageutbildningar.se).

## Ansökan till Personlig Tränare

med start våren 2011

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

Jag har förkunskaper inom rörelseapparatens anatomi och fysiologi och vill tillgodoräkna mig dessa och inte delta i utbildningens första 4 dagar.

**Anmälningavgiften, 2 000 kr, betalas till Bergqvists Massage & Friskvårdsutbildningar** via vårt Bankgiro 5526-3016 eller vårt Plusgiro 6096744-5, skriv ditt namn och vilken kurs du ska gå på inbetalningstalongen. Vi skickar dig en bekräftelse så fort vi tagit emot din betalning. Vid avbokning senare än 14 dagar före kursstart utgår en administrativ avgift på 500 kronor, resterande 1 500 kronor återbetalas till dig. Vid tidigare avbokning återbetalas hela anmälningavgiften. Resterande kursavgift ska vara inbetald cirka en vecka före kursstart.

**Vi tar emot anmälningar löpande tills klassen är full.**

### Kryssa för betalningsalternativ

**A**

Anmälningavgift 2000 kronor och resterande kursavgift innan kursstart.

**B**

Betalar 2000 kronor i anmälningavgift och ansöker om lån för resterande kursavgift hos Human Finans.

---

Datum

Underskrift

Ansökan skickas till följande adress:

**Bergqvist Massage & Friskvårdsutbildningar, Bangårdsgatan 6A, 582 77 Linköping**