



BERGOVIST

MASSAGE & FRISKVÅRDSUTBILDNINGAR

NYHET!!!
Utbildningen är nu ackrediterad av EHFA och uppfyller EQF nivå 4 för Personliga Tränare. EHFA står för European Health and Fitness Association och EQF står för European Qualification Framework, vilket är en europeisk standard för utbildningsnivåer.

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 och 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 tillgång till. 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 33 dagar) alltid i samband med helg. 230 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 humanbiologi, motsvarande det som ingår i delkursen Humanbiologi (se ämnesplan nästa sida), 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.

Bergqvist är medlem i European Health and Fitness Association (EHFA) och utbildningen till Personlig Tränare är ackrediterad av EHFA. Detta innebär att vår licens är kvalitetssäkrad och uppfyller de krav som EHFA ställer för utbildningsnivån Personlig Tränare EQF nivå 4. EQF är en europeisk standard för utbildningsnivåer. Läs mer om EHFA på www.ehfa.eu.

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

Telefon: 013-137506, e-mail: info@massageutbildningar.se

Hemsida: www.massageutbildningar.se

Ämnesplan

230 lärarledda timmar, distansstudier tillkommer med ca 250-300 timmar

Humanbiologi

Rörelseapparatens anatomi och fysiologi. Vi går igenom de för träning viktigaste musklerna ingående vad gäller fästen och funktioner.

Kunskaper om nervsystemet, cirkulation- och andningsorganen.

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.

Funktionell träning / muskelträning

Teoretisk och praktisk 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.

Kostkunskap

Teoretiska kunskaper i kostlära.

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

Skador / akut omhändertagande och Första hjälpen

Kunskap om vanligt förekommande idrottsskador.

Grundläggande kunskaper i HLR / ABC-vård.

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.

Hälsopedagogik

Grundläggande coaching, beteendeförändringar och bemötandeteknik som integreras under praktiska lektioner för att efterlikna verkligheten redan under utbildningen.

Intervjuteknik och kommunikationsmetodik.

Mindfulness.

Rollen som personlig tränare.

Programdesign

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

Intyg och licens

För att få ut kursintyg och licens från skolan krävs följande:

- Minst 85 % närvaro på lärarledd undervisning.
- Godkänt resultat på skolans examinationsprov och obligatoriska inlämningsuppgifter och hemtentor.
- Hela kursavgiften betald.

Kostnad

35 600 kronor plus moms (totalt 44 500 kr) varav 2000 kronor i anmälningsavgift.

Om du kan tillgodoräkna dig kunskaper i Humanbiologi och avstår första delen av kursen kan du dra av 4600 kronor plus moms (totalt 5750 kr) från kursavgiften.

I kursavgiften ingår all kurslitteratur och ett års licens på ExorLive och Hälsovakten som är ett webbaserade verktyg för programskrivning och kostregistrering.

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

Datum för lärarledd tid på skolan med start våren 2012

Blocket i Humanbiologi innehåller 6 dagar med lärarledd tid, 14-18 mars samt 20 april.

Resterande dagar av kursen är förlagda på följande datum:

21-24 april, 12-15 maj, 7-10 juni, 23-26 augusti, 15-18 september, 25-28 oktober, 7-9 december.

Anmälan

Max 24 deltagare. Platserna fördelas efter inkomna anmälningar med betald anmälningsavgift på 2000 kronor.



BERGOVIST
MASSAGE & FRISKVÅRDSUTBILDNINGAR

Ansökan till Personlig Tränare

med start våren 2012

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

Jag har förkunskaper inom Humanbiologi och vill tillgodoräkna mig dessa och inte delta i utbildningens första 6 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 har platser kvar så det går fortfarande att anmäla sig!!

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 nedanstående adress:

Bergqvist Massage & Friskvårdsutbildningar, Bangårdsgatan 6A, 582 77 Linköping
Telefon: 013-137506, e-mail: info@massageutbildningar.se
Hemsida: www.massageutbildningar.se