



BERGOVIST  
UTBILDNINGAR

# Friskvårdsmassör

Lär dig grunder i massage och arbeta med enklare behandlingar.

Finns i Linköping, Malmö och Stockholm



# Bergqvists utbildningsvägar inom massage

## Massageterapeut avancerad

Utbildningslängd: 51 lärarledda dagar plus ca 80 timmar extern praktik  
Utöver det som ingår i "Massageterapeut", har vi i denna utbildning utökat med kursdelar inom test och undersökning, triggerpunkter, idrottsmedicin, funktionell träning, kostkunskap 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

Utbildningslängd: 40 lärarledda dagar plus ca 80 timmar extern praktik  
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: 7 lärarledda dagar  
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: 4 lärarledda dagar  
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 Husbehov

Utbildningslängd: 2 lärarledda dagar  
Du lär dig grunderna i klassisk svensk massage. Efter utbildningen kan du utföra en väl strukturerad avslappningsmassage för hela kroppen.



## Bergqvist Utbildningar

- Ett familjeföretag som utbildat inom massage och friskvård sedan 1990.
- Grundades av Lasse Bergqvist som arbetat som idrottsmassör på elitnivå i över 30 år.
- Finns i Linköping, Malmö och Stockholm.
- Har medlemskap i följande branschorganisationer som kvalitetssäkrar utbildningar:
  - Branschrådet Svensk Massage
  - Branschorganisationen Medicinsk Massageterapi
  - EuropeActive
  - International Coach Federation
- Har 2-åriga utbildningar under Yrkeshögskolan till Medicinsk massageterapeut respektive Massage- och friskvårdsterapeut.
- Har yrkesutbildningar till följande yrkesroller: Massageterapeut, Personlig tränare, Diplomerad coach, Kost- och näringsrådgivare och Spaterapeut
- Anordnar 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 15 åren har massagebranschen i Sverige vuxit kraftigt och idag är massageterapi en utbredd behandlingsform.

Efter denna utbildning kommer du kunna använda dina kunskaper inom massage för att göra mycket nytta!

### Inriktning

Utbildningen vänder sig främst till dig som vill jobba med massage och friskvård som ett komplement till annan verksamhet. Du kan använda dina kunskaper till exempel på din arbetsplats, för att jobba med vänner och bekanta, eller för att hjälpa till i en idrottsförening. Detta kan du uppnå med denna utbildning, utan att behöva gå en hel yrkesutbildning.

Den massage vi lär ut kallas klassisk svensk massage och du kommer kunna jobba med till exempel värk och stelhet. Under utbildningen läggs stor vikt vid praktiskt arbete.

Du kommer också läsa en del anatomi och fysiologi och med hjälp av den kunskapen kan du börja göra enkla tester och därmed effektivare behandlingar.

### Bergqvists kvalitet

Det finns många anledningar att välja Bergqvist när du ska utbilda dig inom massage. Vi vill framhäva följande punkter som visar att vi håller en hög kvalitet på våra utbildningar:

- våra yrkesutbildningar till Massageterapeut står under tillsyn hos myndigheten för Yrkeshögskolan vilket är en kvalitetsstämpel av både våra utbildningar och Bergqvist som skola.
- vi har inte mer än cirka 20 elever per klass för att kunna hålla en hög undervisningskvalitet.
- vi har en stabil och kompetent lärarkår.

Sammanfattningsvis kan sägas att Bergqvists utbildningar inom massage håller en, av flera instanser omvitnat, mycket hög kvalitet. Vi vet att våra utbildningar tål att jämföras med andra liknande utbildningar!

# Kursplan för Friskvårdsmassör

Utbildningen består av 7 heldagar och är indelad i följande kursdelar

## Manuell medicin, 6 dagar

- Klassisk svensk massage
- Avspänningsmassage
- Stretching / hemtöj
- Enkel muskeltestning
- Kundbemötande och etik
- Idrottsmassage

## Anatomi och fysiologi, 1 dag

- Rörelseapparatens anatomi
- Muskelfysiologi

## Anatomi och fysiologi, 1 dag

Målet med denna del av utbildningen är att ge dig en inblick i hur muskler fungerar och kunskap om positioner och funktioner för de inom massagen vanligast förekommande musklerna.

I kursen ingår följande huvudblock:

### Rörelseapparatens anatomi

Massera kan man göra utan att egentligen ha så mycket kunskap om vilka muskler man jobbar med. Men för att kunna göra bättre behandlingar och få en större förståelse för massagens effekter måste man ha kunskap om musklernas positioner och vilka rörelser de kan göra. Även om detta framförallt är en praktisk utbildning har vi valt att lägga in en teoretisk del där du får lära dig grunder om rörelseapparatens anatomi.

### Muskelfysiologi

Förutom att veta var musklerna sitter och vilka rörelser de gör är det också mycket värt att veta hur de är uppbyggda! Därför har vi lagt in en orienterande del även om detta.

## Manuell medicin, 6 dagar

Kursens mål är att ge dig goda kunskaper i att praktiskt jobba med klassisk svensk massage och att få inblick i att använda stretching och enkla tester.

I kursen ingår följande huvudblock:

### Klassisk svensk massage

Detta är grunden i utbildningen. Du lär dig den klassiska svenska massagens grundgrepp och hur du kan använda dem på hela kroppen. Du lär dig också om så kallade kontraindikationer för massage. Med detta menas tillstånd som innebär att massage kan vara olämpligt.

Detta är den största delen i utbildningen och du kommer efter denna kunna utföra en friskvårdande massagebehandling.

### Avspänningsmassage

Massage kan användas till mycket mer än bara allmän avslappning! Men en mycket viktig effekt av massage är just att kunden slappnar av. Du får lära dig hur du genom att anpassa ditt tempo med mera kan använda klassisk svensk massage för att uppnå en avslappnande effekt.

### Stretching / hemtöj

Rörlighet är en viktig bit i en persons välbefinnande och många problem kan härledas till inskränkt rörlighet. Stretching är en metod som kan användas för att jobba med rörlighet och i utbildningen ingår att lära sig det som kallas egenstretching. Du lär dig att, med hjälp av dina kunskaper från muskelanatomien, utföra ett antal stretchar och även att instruera stretchar till en annan person.

### Enkel muskeltestning

En del av utbildningen ägnas åt att palpera och lära sig att hitta enskilda muskler. I samband med detta lär du dig också att göra enkla tester av musklerna. När du lärt dig detta öppnas en ny värld eftersom du då kan börja göra mer inriktade behandlingar mot enskilda muskler!

### Kundbemötande och etik

Ett bra kundbemötande och god etik är oerhört viktigt för en massör, oavsett om du bara jobbar med vänner och bekanta eller tar emot riktiga kunder. Kundbemötande tränar du på redan från första dagen i utbildningen. Det ingår hela tiden som en naturlig del i den praktiska undervisningen.

### Idrottsmassage

Genom att variera tempo och tryck kan den klassiska svenska massagens grepp användas för att uppnå väldigt olika effekter. I denna del kommer du lära dig att utföra idrottsmassage, där fokus ligger på att få kunden redo för aktivitet.

# Allmän information om utbildningen

## Kursupplägg

Kursen är uppdelad i två omgångar på 4 + 3 dagar som ligger i anslutning till helg. Du kan därmed genomföra kursen samtidigt som du jobbar.

Kursen ges i Linköping, Malmö och Stockholm på följande datum.

## Kurser hösten 2022

### Stockholm

7-10 oktober och 25-27 november.

### Malmö

8-11 oktober och 11-13 november.

## Kurser våren 2023

### Linköping

4-7 februari och 4-6 mars.

### Stockholm

11-14 februari och 25-27 mars.

### Malmö

9-12 mars och 21-23 april.

## Förkunskapskrav

Du behöver inga förkunskaper inom området för att gå denna utbildning.

## Examination

För att få ut diplom från skolan krävs följande:

- Aktivt deltagande på lärarledd undervisning.
- Hela kursavgiften betald.

## Kostnad

Vårt normala betalningsupplägg av kursavgiften är att den delas upp i delbetalningar under utbildningens gång. För denna utbildning har vi 2 delbetalningar på 6 038 kronor styck, med ett totalpris på 12 076 kronor.

Du kan också välja att betala kursavgiften i förskott innan utbildningen börjar. Priset blir då 11 500 kronor.

Priserna ovan anges inklusive moms. I priset ingår allt kursmaterial.

Kursavgiften fakturerar vi dig och den ska betalas innan kursstart, eller enligt en avbetalningsplan under utbildningens gång.

## Finansiering av kursavgift

Om du vill ha en avbetalningsplan som sträcker sig förbi utbildningens slutdatum rekommenderar vi att du tar kontakt med Human Finans. Där finns möjlighet att ta lån för utbildning med olika avbetalningsplaner. Mer information om detta kan du få på hemsidan [www.humanfinans.se](http://www.humanfinans.se).



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

## Försäkringar

När du studerar hos Bergqvist har du en behandlingsskadeförsäkring som täcker alla behandlingar du gör på skolan.

## Lärarkompetens

Våra huvudlärare har följande kompetenser:

- **Manuell Medicin** - Certifierade Massörer med mångårig yrkeserfarenhet.
- **Anatomi och fysiologi** - Certifierade Massörer med mångårig yrkeserfarenhet.



## **Kombinerad utbildning till "Friskvårdsmassör med idrottsprofil"**

Kunskaper inom massage är utmärkta att kombinera med kunskaper inom idrottsmedicin och träning. Om du vill lära dig även detta kan du läsa utbildningen "Idrottsmedicin och träning".

Att både kunna jobba med behandlingar och att kunna ta hand om enkla skador gör att du kan göra mycket nytta. För dig som tänkt dig att ha massage och friskvård som en sidoverksamhet eller hobby är denna kombination utmärkt att börja med.

Utbildningarna "Friskvårdsmassör" och "Idrottsmedicin och träning" är upplagda så att du enkelt kan kombinera dem. Du får då diplom som "Friskvårdsmassör med idrottsprofil".

Om du väljer att kombinera utbildningarna så att du går båda inom ett år får du 15% rabatt på totala kursavgiften. Rabatten dras på den utbildning du går sist.

Observera att "Idrottsmedicin och träning" endast ges i Linköping. Det går dock så klart att kombinera den med "Friskvårdsmassör" både i Linköping, Malmö och Stockholm.

## **Kostnad för fortsatt utbildning**

Om du efter att ha gått denna utbildning märker att du skulle vilja läsa vidare inom området och bli massageterapeut får du tillgodoräkna dig 8500 kronor av kursavgiften som rabatt på någon av våra massageterapeututbildningar.

## **Resa**

### **Linköping**

Vi har fri parkering vid skolan.

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

### **Malmö**

Vi har betalparkering vid skolan och på gatorna runt skolan är det gratis parkering.

Kommer du till Malmö med tåg eller fjärrbuss kan du komma vidare till skolan via lokalbussar.

### **Stockholm**

Det finns betalparkering i närheten av skolan.

I övrigt finns det gott om kommunikationsalternativ till skolan som ligger i närheten av stationer för tunnelbana, pendeltåg och tvärbana. Det finns också busshållplats i närheten.

# Anmälan till Friskvårdsmassör

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

## Välj ort och utbildningstillfälle

- Stockholm, start 7:e oktober 2022.
- Malmö, start 8:e oktober 2022.
- Linköping, start 4:e februari 2023.
- Stockholm, start 11:e februari 2023.
- Malmö, start 9:e mars 2023.

## Välj betalningsmodell, priser anges inklusive 25% moms

- 2 stycken delbetalningar på 6 038 kronor styck. Totalpris 12 076 kronor.  
Första delbetalningen sker innan kursstart och sista delbetalningen görs innan sista kursomgången.
- Hela kursavgiften i förskott. Totalpris 11 500 kronor.

## Välj kursupplägg

- Jag önskar gå endast utbildningen "Friskvårdsmassör".
- Jag önskar kombinera utbildningen "Friskvårdsmassör" med utbildningen "Idrottsmedicin och träning" i Linköping. Jag får då 15% rabatt på totala kurskostnaden för båda utbildningarna. Rabatten dras från den utbildning som startar sist.

**Sista anmälningsdag är 6 veckor innan kursstart. Efter sista anmälningsdag tar vi emot anmälningar i mån av plats i den ordning de inkommer till oss.**

Vi skickar dig en bekräftelse så fort vi tagit emot din ansökan.

Du har 14 dagars lagstadgad ångerrätt på din anmälan och fram till två veckor innan kursstarten kan du utan kostnad avboka din plats.

Om du betalt in kursavgiften och därefter av någon anledning måste avbryta studierna återbetalas kursavgiften proportionellt till den tid som återstår av utbildningen, efter att 500 kronor avdragits för administrativa kostnader och utdelat material som ej kan återlämnas.

Du behöver inte lämna läkarintyg eller några andra intyg vare sig vid avbokning eller avbruten utbildning.

---

Datum

Underskrift

Ansökan mailas till [info@bergqvistutbildningar.se](mailto:info@bergqvistutbildningar.se), alternativt skickas per post till vår adress i Linköping som du ser i sidfoten nedan: