



BERGOVIST
UTBILDNINGAR

MASSAGE GRUNDKURS

Lär dig grunderna i klassisk svensk massage
2-dagars kurs med fokus på praktisk träning

Linköping Malmö Stockholm



KUR SINNEHÅLL

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 som smärtlindring, cirkulationsökning och som avslappningsmetod
- Mycket praktisk träning med varandra

MASSAGE SOM BEHANDLINGSMETOD

Massage har sedan urminnes tider använts för att lindra smärta och spänningar. Sedan 90-talet 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 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 och vill lära sig mera.

KURSLEDARE

Kursen i "Massage grundkurs" 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.

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 grundkurs" får du dessutom 2000 kronor rabatt på våra längre utbildningar till "Friskvårdsmassör" eller "Massageterapeut" om du påbörjar någon av dessa inom ett år!

ALLMÄN INFORMATION OM UTBILDNINGEN

Kursupplägg

Denna kurs är upplagd som en 2-dagars kurs som oftast ligger på en helg.

Kurser under hösten 2026

12-13 september i Linköping

3-4 oktober i Malmö

17-18 oktober i Stockholm

Förkunskaper

Inga förkunskaper krävs för att gå utbildningen.

Kostnad

Kursavgiften är 2200 kronor inklusive moms. Allt kursmaterial ingår i kursavgiften.

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

Resa och boende

Linköping

I Linköping har vi kontakt med rumsuthyrare och vi bistår gärna med en lista på inackorderingsrum där kostnaden ligger på cirka 250-300 kronor per natt.

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. 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.

Bergqvist Utbildningar

Adress Linköping: Roxviksgatan 8A, 582 73 Linköping

Adress Malmö: Johanneslustgatan 12A, 212 28 Malmö

Adress Stockholm: Gustavlundsvägen 151H, 167 51 Bromma

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

Hemsida: www.bergqvistutbildningar.se

ANSÖKAN TILL MASSAGE GRUNDKURS

Använd detta formulär för anmälan, eller gör din anmälan via onlineanmälan som du når via vår hemsida.

Förnamn	Efternamn
Utdelningsadress	Postnummer och ort
Mobiltelefon	E-mail

VÄLJ ORT OCH UTBILDNINGSTILLFÄLLE

- ☐ Linköping, 12-13 september 2026.
- ☐ Malmö, 3-4 oktober 2026.
- ☐ Stockholm, 17-18 oktober 2026.

Vi skickar dig en bekräftelse så fort vi tagit emot din anmälan. 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 bokar av mindre än två veckor innan kursen startar måste du betala hela kursavgiften, såvida du inte har läkarintyg på att du inte kan delta.

såvida du inte har läkarintyg på att du inte kan delta.

Datum

Underskrift

Ansökan mailas till info@bergqvistutbildningar.se, alternativt skickas per post till vår adress i Linköping:
Roxviksgatan 8A, 582 73 Linköping