



**BERGOVIST**

MASSAGE & FRISKVÅRDSUTBILDNINGAR

# Personlig tränare

Med inriktning mot tester och funktionell träning

Våren 2019



EUROPEAN

**STANDARDS**

europe **active**



## 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 EuropeActive (tidigare EHFA - European Health and Fitness Association).
- Har yrkesutbildningar till Massageterapeut och Personlig tränare.
- Har YH-utbildning till Medicinsk massageterapeut och Massage- och friskvårdsterapeut.
- Har ett flertal vidareutbildningar inom massage och friskvård.
- Medverkar i forskning runt behandlingsmetoder baserade på klassisk svensk massage.

### Personlig träning

Under de senaste åren har det blivit allt populärare att anlita en Personlig tränare. Det främsta skälet till att ta hjälp av en PT är att få struktur på sin träning och att sätta upp rimliga mål.

Denna yrkesutbildning till PT ger dig de kunskaper du behöver för att arbeta som PT och du får en licens som är gångbar i hela Europa.

Vår utbildning är krävande. Den är övervägande praktiskt inriktad men du kommer läsa mycket teori också inom till exempel anatomi, fysiologi och träningslära. Vår uppfattning är att det som skiljer en bra PT från en fantastisk PT är att gedigna anatomikunskaper krävs. Kan du din anatomi kan du fatta bättre beslut om tester, du kan tolka testerna bättre och du kan göra bättre träningsprogram. Hos oss kommer du bli en fantastisk PT!

Alla har nytta av att anlita en personlig tränare, elit eller motionär, för att optimera sin träning. Efter utbildningen kommer du kunna jobba med dina kunder oavsett vilken miljö eller vilka hjälpmedel du har att tillgå.

### EuropeActive

EuropeActive (tidigare EHFA) är en organisation inom EU som verkar för att höja kvaliteten inom friskvårdssektorn i Europa, både vad gäller utövare och utbildare. Bergqvist är medlem i EuropeActive och utbildningen till Personlig tränare är ackrediterad av EuropeActive. Detta innebär att vår licens är kvalitetssäkrad och uppfyller de krav EuropeActive ställer för utbildningsnivån Personlig tränare EQF nivå 4, vilket är en eftergymnasial nivå. EQF är en europeisk standard för utbildningsnivåer. Läs mer om EuropeActive på [www.europeactive.eu](http://www.europeactive.eu).

### Funktionell träning

Konceptet funktionell träning växer mer och mer och bygger på ett synsätt som går hand i hand med hur vi på Bergqvist ser på kroppen och träning. Grundfilosofin inom funktionell träning är att man bör träna på sådant som gör att kroppen klarar av det den utsätts för i det vardagliga livet. För att uppnå detta måste man se på kroppen som en helhet och se till att alla träningsbara egenskaper (som till exempel styrka, balans, rörlighet,

koordination, stabilitet och kondition) uppfyller de krav som ställs. Det är ett vanligt problem att någon eller några egenskaper inte uppfyller kraven och detta leder ofta till problem som till exempel ont i axlar, ländrygg med mera.

I utbildningen ligger hela tiden ett funktionellt synsätt i grunden. Med det menas att du lär dig hur övningar kan göras funktionella för just den kund du jobbar med. Du får lära dig hur du genom att tänka funktionellt kan se till att kundens övningar utförs på ett sätt som främjar kroppens helhetsfunktion.

### Tester

Under utbildningen läggs stor vikt vid att du som PT ska kunna testa din kunds status vad gäller träningsbara egenskaper. Att verkligen bli duktig på tester ger dig möjlighet att lägga upp träningsprogram som blir individuellt anpassade. Det ger dig också möjlighet att effektivt följa upp din kunds utveckling.

Tester ligger mycket tätt kopplat till ett funktionellt synsätt - man kan inte avgöra vad som är funktionellt för en kund om man inte är duktig på tester!

### Tillgodoräknande

Om du har tidigare kunskaper inom anatomi och fysiologi kan du tillgodoräkna dig dessa och behöver inte delta i kursdelen "Humanbiologi". Läs mer om detta under "Allmän information om utbildningen".

### Bergqvists kvalitet

Vi ser alltid till att våra utbildningar håller rätt kvalitet. För vår PT-utbildning innebär detta bland annat att licensen är ackrediterad av EuropeActive, att inriktningen är mot tester och funktionell träning och att anatomikunskaperna är på den nivå som krävs för att bli en kompetent PT.

Efter att ha gått vår utbildning kommer du vara en eftertraktad Personlig tränare och vi vet att vår utbildning tål att jämföras med andra!



# Kursplan för Personlig tränare

Utbildningen består av 230 lärarledda klocktimmar och är indelad i nedanstående kursdelar.

Utöver dessa timmar tillkommer cirka 250-300 timmars hemstudier.

## Humanbiologi, 40 timmar

- Rörelseapparatens anatomi och fysiologi
- Grundmedicin

## Funktionell träning / muskelträning, 60 timmar

- Träningsslära
- Funktionell träning
- Testmetodik och funktionsanalyser
- Stabilitetsträning
- Styrketräning
- Träning med alternativa redskap

## Kostkunskap, 30 timmar

- Teoretisk kostlära
- Kostregistrering
- Kostrådgivning

## Konditionsträning, 33 timmar

- Teoretisk konditionslära
- Testmetodik
- Praktisk konditionsträning
- Teknikanalys

## Rörlighetsträning, 20 timmar

- Teoretisk rörlighetslära
- Rörlighetstester
- Traditionell stretching
- Funktionell rörlighet och stretch

## Hälsopedagogik, 20 timmar

- Coaching
- Intervjuteknik
- Mindfulness
- Rollen som Personlig tränare

## Programdesign och instruktörskunskap, 20 timmar

- Sätta mål
- Instruktörskunskap
- Individanpassade program
- Program för olika grupper

## Skador / akut omhändertagande och Första hjälpen, 7 timmar

- Idrottsmedicin
- Hjärt & lungräddning och ABC-vård

## Humanbiologi, 40 timmar

Kursens mål är att ge goda kunskaper om människokroppens uppbyggnad och funktion. Tyngdpunkten ligger på att ge mycket goda kunskaper i rörelseapparatens anatomi och fysiologi.

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. I kursen ingår följande huvudblock:

### Rörelseapparatens anatomi och fysiologi

En Personlig tränare måste vara expert på musklernas positioner och funktioner! I denna del av kursen går alla muskler som är viktiga för en PT att kunna igenom i detalj, både anatomiskt och fysiologiskt. Du lär dig dessa musklers namn och över vilka leder de jobbar. Du får också träna på att göra rörelseanalyser, vilket innebär att utreda vilka muskler som deltar i en viss rörelse.

### Grundmedicin

Förutom att vara expert på muskler bör en PT ha kunskap om övriga delar av kroppen också. Här handlar det inte om expertkunskap utan mer om översiktlig kunskap. Vi går igenom framförallt

nervsystemet och cirkulationsorganen och andningsorganen. Det är mycket viktigt att ha denna allmänmedicinska kunskap som PT framförallt för att kunna avgöra vilken typ av träning som kan vara farlig eller olämplig för vissa personer. Du lär dig också vanligt förekommande medicinsk terminologi.

## Funktionell träning / muskelträning, 60 timmar

Kursens mål är att ge både teoretisk och praktisk kunskap gällande muskelträning i olika former och hur denna ska utföras korrekt och säkert. Vi går igenom olika typer av muskelträning med mycket fokus på att ha ett funktionellt synsätt på övningarna. Du lär dig också en mängd olika tester som används för att ta reda på en kunds förutsättningar.

Du kommer få träna mycket praktiskt själv i denna del av utbildningen eftersom det är viktigt för en PT att själv behärska övningarna. Ännu viktigare är dock att ha en mycket god förmåga att instruera och kontrollera sin kund när denne utför övningarna och detta tränas också kontinuerligt under alla praktiska pass.



## Träningslära

Här bygger vi vidare på de teoretiska kunskaperna i anatomi och fysiologi och lär ut hur dessa tillämpas praktiskt. Du får lära dig om fysisk arbetsförmåga, kraftutveckling, nerv- och muskelfunktion, återhämtning och energiomsättning med mera. Vi går igenom hur fysisk aktivitet påverkar både rörelseapparaten och organ i kroppen.

För att verkligen förstå varför olika övningar, eller varianter av samma övning, kan belasta en muskel på olika sätt går vi igenom grunderna i det som kallas biomekanik. Du får lära dig om bland annat hävstänger, moment, rörelseenergi och effekt kopplat till muskelarbete.

## Funktionell träning

Att träna funktionellt innebär att kroppens helhetsfunktion ska tränas i de övningar man väljer. Om en övning utförs isolerat i till exempel en styrketränningsmaskin är det oftast bara enstaka muskler som tränas. Det motsvarar för det mesta inte det sätt dessa muskler används på i det vardagliga livet eller idrottsutövning med mera. Då används musklerna troligen i en mer komplex rörelse där många andra muskler medverkar, till exempel kroppens stabiliserande muskler.

I denna del av utbildningen lär vi ut många funktionella övningar men också hur man utvecklar isolerade övningar så de blir mer funktionella. Det kan till exempel innebära att man istället för att utföra övningen i en maskin utför den sittande på en balansboll som medför att den stabiliserande muskulaturen också medverkar i övningen. Generellt kan sägas att en övning blir mer och mer komplex ju mer funktionell den görs.

Man kan säga att grunden i det funktionella synsättet är att kroppen ska tränas "inifrån och ut", med vilket menas att man måste se till att den djupt liggande stabiliserande muskulaturen måste tränas upp till en nivå som innebär att den klarar av att stabilisera de rörelser och krafter som den ytliga starka muskulaturen skapar. Till exempel måste du se till att din bålstabilitet är tillräcklig för att klara den vikt du lägger upp på skivstången för att göra en benböj!

## Testmetodik och funktionsanalyser

En PT måste alltid försöka utreda status på sin kund vad gäller den fysiska nivån. Detta gäller både när kunden kommer första gången och fortlöpande under en träningsperiod. För att göra detta måste en PT kunna en mängd tester.

Vi lär i denna del ut hur tester görs av muskler vad gäller styrka, stabilitet, koordination och balans, muskelsamspel med mera. Du får lära dig att analysera grundmotoriska och funktionella rörelser. Dessa tester ska sedan ligga till grund för att lägga upp träningen för kunden.

## Stabilitetsträning

Ett mycket vanligt problem som orsakar mycket skador och problem är bristande stabilitet i kroppen. Du kommer som PT stöta på många kunder, även sådana som tränat mycket, som har dessa problem. Stabilitetsträning är därför normalt en mycket viktig ingrediens i ett träningsprogram.

Du får lära dig hur du, baserat på tester, jobbar med kundens stabilitet i de områden där den behöver stärkas för att klara både träning och det vardagliga livet. De övningar vi lär ut kan du anpassa både till nybörjare och de som tränar mycket. Vi jobbar både med övningar som görs med enbart egna kroppen och övningar där redskap som till exempel balansbollar används.

## Styrketräning

Det finns idag många olika sätt att styrketräna på. Det kan till exempel handla om att träna ren styrka men också om att träna stabilitet, koordination eller spänst. Du får under utbildningen lära dig hur man tekniskt, praktiskt och säkert utför olika former av muskelträning.

Vi går självklart igenom träning i maskiner och fria vikter eftersom många vill anlita en PT för hjälp med denna typ av styrketräning. Men vi går också igenom andra vanliga redskap och metoder för styrketräning, till exempel gummibandsträning och träning med egen kroppsvikt.

Vårt mål med denna utbildning är att du som PT ska kunna jobba med din kund i vilken miljö som helst! Även ute i skogen kan man hitta en mängd sätt att träna styrketräning på.

## Träning med alternativa redskap

Inom träningsbranschen kommer det hela tiden nya rön, både vad gäller hur man tränar och vilka redskap man använder. Efter den här utbildningen kommer du ha de kunskaper som krävs för att kunna ta till dig nyheter och utvärdera vad som passar olika kunder.

Du får prova på ett antal träningsmetoder med funktionell inriktning, till exempel träning med Kettlebells, TRX-band, klubbor och egenkroppsträning. Förutom att det är kul att testa detta för egen del ger det en uppfattning om vad som finns att välja på.



## Kostkunskap, 30 timmar

Kursens mål är att ge grundläggande kunskaper om kostens betydelse för en god hälsa. Det är viktigt för en PT att känna till grunderna i näringsslära och kostrådgivning inom ramen för träning och friskvård. Många kunders målsättning kräver ofta att du som PT ser över både träning och kosthållning.

### Teoretisk kostlära

Kostlära är ett mycket omfattande ämne där det finns många skilda åsikter, teorier och bantningsmetoder med mera. I denna utbildning lär vi ut grunderna om vad vår kropp behöver för att fungera och må bra.

Du får kunskap om kolhydrater, fett och proteiner och vi går igenom hur kroppen tar hand om dessa och hur de används för energiomsättning, uppbyggnad och andra fysiologiska processer. Kroppen behöver också en mängd olika mineraler och vitaminer för att allt ska fungera och god hälsa upprätthållas. Vi tar upp de viktigaste delarna även inom detta område och tittar till exempel på vad brister på näringsämnen kan leda till.

Vi går igenom hur kostbehoven påverkas av en persons träningsmängd och typ av träning.

Som PT kommer du säkert stöta på många kunder som lider av det som kallas livsstilssjukdomar. Det är då viktigt att ha en uppfattning om vad dessa beror på och hur de påverkas av träning och eventuella förändringar av kostvanor. Därför går vi igenom teorin bakom detta.

### Kostregistrering

Att gå igenom en persons kostintag och analysera det är en ganska omfattande uppgift! Nuförtiden finns dock hjälpmedel i form av kostregistreringsprogram.

Vi lär ut teorin runt kostregistrering vad gäller metodik, upplägg och analys. För analyserna använder vi programvaran Nutris. Under utbildningen har du som elev en studielicens på Nutris som du efter utbildningen kan omvandla till en egen licens.

### Kostrådgivning

Kostrådgivning handlar mycket om att coacha en kund till en hälsosammare livsstil via förändringar i kosten. Du får därför lära dig grundläggande verktyg för att kunna göra detta. Vi lär också ut hur du ska planera, genomföra och utvärdera kostprogram anpassade efter både individer och grupper utifrån deras behov och förutsättningar.

## Konditionsträning, 33 timmar

Kursen mål är att ge teoretisk och praktisk kunskap gällande konditionsträning samt förståelse för hur korrekt och säker konditionsträning bedrivs och hur man vidarebefordrar detta till kund. Vi går igenom olika former av konditionsträning där syreupptagningsförmågan främst stimuleras. Syftet är att du ska få en såväl praktisk som teoretisk bred kompetens inom konditionslära och kunskap om testmetoder för att utvärdera kundens förutsättningar.

### Teoretisk konditionslära

Du lär dig vad kondition är och om de fysiologiska förhållanden i kroppen vid fysisk aktivitet, träning och prestationsinriktade aktiviteter som är konditionsbaserade. Vi går igenom hur kroppens metabolism påverkas av konditionsträning och hur träningen påverkar organ och strukturer i kroppen.

Efter denna del av kursen kommer du ha god kunskap om kroppens energisystem och hur träning kan inriktas för att träna de olika systemen. Du får lära dig ett antal mycket viktiga begrepp som till exempel mjölksyratröskel, max syreupptagning och maxpuls.

### Testmetodik

För att kunna lägga upp individanpassad konditionsträning är det viktigt att kunna testa sin kunds konditionsstatus. Därför lär vi ut ett antal olika konditionstester, till exempel cykeltest, stestet och maxpulstest som kan ligga till grund för rekommendationer till kunden.

### Praktisk konditionsträning

För att kunna ge både allmänna och specifika träningsrekommendationer om olika typer av konditionsträning ingår det i utbildningen att prova ett antal olika träningsmetoder. Du får prova till exempel Powerwalking och stavgång. Du får lära dig hur du kan lägga upp pulsbaserad träning.

Vi går igenom hur vanligt förekommande konditionsträningsmaskiner används och du får lära dig att instruera din kund i rätt teknik.

### Teknikanalys

Inom all träning är tekniken mycket viktig. Du får lära dig grunderna i att analysera till exempel gångsteg och löpsteg.



## Rörlighetsträning, 20 timmar

Kursens mål är att ge teoretiska och praktiska kunskaper kring rörlighetslära vad gäller funktionell anatomi och testmetodik. I kursen ingår övningar, både statiska och dynamiska, för olika ändamål kring rörlighet.

Du lär dig att ge allmänna och specifika rekommendationer om olika typer av rörlighetsövningar för kunden. Du får god kunskap om hur man tekniskt, praktiskt och säkert tränar rörlighet med olika metoder.

## Teoretisk rörlighetslära

Du får lära dig om teorin bakom olika typer av rörlighetslära och vanligt förekommande begrepp och metoder.

Inom stretching går vi igenom till exempel statisk töjning, reciprok inhibition och KAT/PNF.

## Rörlighetstester

Du får lära dig olika statiska och dynamiska rörlighetstester och hur du utifrån dessa utvärderar och ger rekommendationer till din kund.

## Traditionell stretching

Du får lära dig att tillämpa stretching på ett korrekt sätt och lära ut hemövningar till klienten.

## Tai Chi och Qi Gong

Här får ni en introduktion i orientaliska träningsystem och naturlig rörelse. Fokus ligger på evolutionsbaserade, kvalitativa, naturliga rörelsemönster och energioptimering i form av andningsteknik för prestation & återhämtning.

Dessa tusenåriga träningsmetoder har mycket att lära den moderna människan och innehåller delar som definitivt har överföringseffekt på övrig träning, tävling och vardag.

Tyngdpunkten här ligger på att förstå principerna för långsiktigt hållbar träning med "tusenårigt nytt tänk" beträffande prestation och inte minst återhämtningskapacitet.

## Funktionell rörlighet och stretch

Funktionell rörlighetsträning innebär att rörligheten tränas under rörelse. Vi går igenom detta och belyser också några olika metoder.

Stor del av denna kursdel handlar om praktisk undervisning där vi arbetar med dynamisk rörlighet och stretch. Vi har tagit influenser från bland annat sådana metoder som funktionella övningar, yoga, pilates och MAQ.

## Hälsopedagogik, 20 timmar

Kursen mål är att ge beredskap och kompetens att arbeta inom friskvårdsbranschen på individnivå och gruppnivå. Vi lär ut och tränar på agerande, ledarskap, tekniker för kommunikation och coaching anpassade för rollen som PT. Detta är något som är mycket viktigt för en PT att behärska eftersom en PT måste kunna sälja sina tjänster och föra fram sitt budskap i olika sammanhang.

## Coaching

Coaching är ett koncept som passar mycket bra att använda som PT. Som PT måste du kunna inspirera, motivera, vägleda och stimulera kunder till beteendeförändringar. Det är just detta man kan uppnå med coaching. Du kommer tränas i bemötandeteknik och att utföra coaching under utbildningen, både med dina klasskamrater och med riktiga kunder.

## Intervjuteknik

Vi går igenom intervjuteknik och kommunikationsmetodik gällande att genomföra en intervju med en kund och hjälpa denne att sätta upp realistiska målsättningar. Vi lär ut vikten av att kommunicera lättfattligt och inspirerande med kundens bästa i fokus.

## Mindfulness

Mindfulness handlar mycket om att medvetandegöra sina egna tankar och känslor och därigenom få en bättre kontroll över sin livssituation. Vi lär ut grunderna i mindfulness och hur du med några enkla verktyg kan utnyttja denna metod både för din egen del men också för dina kunder.

## Rollen som Personlig tränare

Hur du beter dig och agerar i mötet med kunden är avgörande för hur du kommer att lyckas som PT. Vi går igenom vilka konsekvenser egna och andras värderingar, förhållningssätt och bemötande kan ha för ditt beteende som PT. Att ha kunskap om sitt eget ledarskap har stor betydelse för rollen som PT.

Etik och moral i agerandet som PT går vi också igenom.

## Programdesign och instruktörskunskap, 20 timmar

Kursen mål är att ge kompetens att arbeta som PT på individnivå och gruppnivå. Du får träna på att agera som PT och instruktör fortlöpande under utbildningen, framförallt under alla praktiska lektioner.

Du kommer få goda kunskaper om hur man komponerar och designar säkra och individuellt anpassade träningsprogram med olika målsättningar, olika förutsättningar och med variation på upplägg.

Alla kunder är olika och därför måste en PT kunna individanpassa program. För att klara detta behöver man använda all den kunskap som förmedlas under utbildningen. Därför ligger de stora programskrivningarna mot slutet av utbildningen.

Under utbildningen använder vi det webbaserade programskrivningsverktyget ExorLive som underlättar jobbet med att konstruera träningsprogram. Du får en studielicens på ExorLive som du efter utbildningen kan omvandla till en riktig licens.

### Sätta mål

Denna del är central i din roll som PT. Att hjälpa kunden att sätta realistiska mål gällande sin träningsutveckling eller runt sin hälsa är en av de viktigaste funktionerna du kommer ha!

Du kommer lära dig att sätta både långsiktiga och kortsiktiga mål och också lära dig att följa upp kundens utveckling och stämma av mot målen. En viktig del i detta är att du lär dig att nivåanpassa träning efter situation, behov och önskemål hos kunden samt kunna bedöma vilka övningar som är lämpliga baserat på kundens kapacitet.

### Instruktörskunskap

Instruktörskunskap handlar om att kunna instruera sin kund. Du lär dig hur du lär ut rätt och säker träningsteknik till din kund. Vi går också igenom olika pedagogiska metoder och lär ut hur du kan instruera din kund såväl verbalt, visuellt som handgripligt.

### Individanpassade program

Du lär dig att konstruera till exempel idrotts-specifika träningsprogram och att skriva träningsprogram för olika målgrupper. Som del i detta tränas du också i att analysera idrotter och arbetsmoment för att kunna anpassa program till din kund.

### Program för olika grupper

Vi går igenom några grupper lite mer ingående. Det handlar om bland annat gravida, äldre och överviktiga. Du får lära dig vad man behöver tänka

på för dessa grupper och hur program för dessa kan konstrueras för att passa dessas förutsättningar.

## Skador / akut omhändertagande och Första hjälpen, 7 timmar

Som PT kommer du stöta på många människor som har skador av olika typer. Du kommer antagligen också råka ut för att någon skadar sig när du är närvarande. Därför är kunskap om vanliga enkla skador mycket viktigt för en PT. När man jobbar med människor är det också viktigt att man vet hur man ska bete sig om någon drabbas av ett allvarligt problem som till exempel ett hjärtstillestånd.

Målet i den här kursdelen är just att du ska kunna hantera dessa situationer.

### Idrottsmedicin

Bergqvists skola grundades av Lasse Bergqvist som under många år jobbat som idrottsmassör på elitnivå. Tänkesättet inom idrotten är att man vill få tillbaka den aktive så snabbt som möjligt efter en skada eller ett problem och detta har lett fram till att det inom idrotten utvecklats många bra metoder för att uppnå detta.

Vi går igenom hur skador uppkommer och hur de kan förebyggas. Du får kunskap om hur enkla skador, som till exempel stukade fötter och muskelskador, bör tas omhand akut och hur de sedan kan rehabiliteringstränas. Exempel på skador vi går igenom är följande:

- stukade fötter
- muskelbristningar
- krosskador (som till exempel en lårkaka)
- löparknä

### Hjärt & lungräddning och ABC-vård

Den här delen av utbildningen ger dig en grundläggande utbildning i Hjärt och lungräddning och också en grundläggande genomgång av hur man ska bete sig och agera på en olycksplats.





# Allmän information om utbildningen

## Kursupplägg

Utbildningen pågår under två terminer med lärarledd undervisning 4-5 dagar/månad, alltid i anslutning till helg. Undervisningsfria veckor är avsedda för självstudier, träning med mera på hemorten.

Observera att det är det första blocket i Humanbiologi som går att tillgodoräkna sig. Om man gör det behöver man alltså inte delta de dagarna.

## Kursstart våren 2019

Datum för blocket i Humanbiologi:  
2-6 mars samt 26 april.

Resterande dagar av kursen:

27-30 apr, 11-14 maj, 8-11 jun, 22-25 aug, 14-17 sep,  
17-20 okt, 23-26 nov.

## Kostnad

Kursavgiften är 49 500 kronor, inklusive 6% moms.

Om du kan tillgodoräkna dig kunskaper i Humanbiologi och avstår första delen av kursen kan du dra av 5 700 kronor från kursavgiften.

I kursavgiften ingår all kurslitteratur och licens under utbildningstiden på ExorLive och Nutris som är webbaserade verktyg för programskrivning och kostregistrering.

## 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](http://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.

Om du av någon anledning måste avbryta studierna återbetalas kursavgiften proportionellt till den tid som återstår av utbildningen, efter att 5000 kronor avdragits för administrativa kostnader, licenser och utdelat material som ej kan återlämnas. Du behöver inte lämna läkarintyg eller några andra intyg vare sig vid avbokning eller avbruten utbildning.

## Examination

För att få ut licens från skolan krävs följande:

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

## Antagningskrav

För att gå denna utbildning till PT ska du själv ha träningsvana så till vida att du tränat regelbundet i någon form.

Gymnasiekompetens eller annan bakgrund som kan bedömas som likvärdig krävs. Tillsammans med din ansökan bifogar du dina gymnasiebetyg eller eventuell annan utbildning.

## Antagning

Du får besked om du blivit antagen i samband med din ansökan. Vi tar emot elever i den ordning ansökningarna kommer in och i mån av plats.

## 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.

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



# Lärarkompetens

## Huvudlärare

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. Eva är 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.

### Jonatan Ståhl

Jonatan är personlig tränare med konditionsinriktning samt massör och kostrådgivare. Han har en stor passion för uthållighetsidrotter och är aktiv motionär inom både maratonlöpning, längdskidåkning och triathlon. Jonatan undervisar i konditionslära och testmetodik.

### Ellinor Ladenberg

Ellinor jobbar både som individuell coach och rådgivare i näring och kost samt som föreläsare och inspiratör för företag och organisationer inom friskvård. Ellinor undervisar i kost och näring.

### Malin Boström

Malin är internationellt certifierad coach och mental tränare som har mångårig erfarenhet av att arbeta med utbildningar inom bland annat coaching, ledarskap och stresshantering. Malin undervisar i hälsopedagogik och coaching.

### Thomas Öman

Thomas är Personlig tränare och Certifierad Massör. Han är ansvarig för kursdelen Humanbiologi.

## Övriga lärare

Här följer en presentation av övriga lärare på vår PT-utbildning. Dessa har mindre delar i utbildningen där de bidrar med sin specialkunskap.

### Elinor Bergström

Elinor är Certifierad massör och specialistundersköterska. Hon undervisar i grundmedicin och Hjärt- lung räddning.

### Mattias Ritzén

Mattias är Personlig tränare och har inriktat sig mycket mot alternativa träningsmetoder inom funktionell träning. Han undervisar i just detta och bidrar till att du under utbildningen får se alternativ till traditionell träning.

### Paul Silfverstråle

Paul är flerfaldig europamästare i kinesisk kampkonst och idag landslagscoach.

Han arbetar idag som akupunktör, coach och utbildare med fokus på att hitta praktiska och effektiva sätt att optimera mänsklig prestation och vitalitet.

I denna utbildning bidrar han med återhämtningsstrategier – andningsteknik och evolutionsbaserade, naturliga, kvalitativa rörelsemönster med grunder i kinesisk kampkonst, Tai Chi Chuan & Qi Gong.



# Ansökan till Personlig tränare

med start 2:e mars 2019 i Linköping

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

## Bifogade kopior

Gymnasiebetyg

Folkhögskola

Annat: \_\_\_\_\_

Jag har förkunskaper inom Humanbiologi och vill tillgodoräkna mig dessa och inte delta i utbildningens första 6 dagar.

**Sista ansökningsdag är 15:e december 2018.**

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

Faktura på kursavgiften kommer skickas till dig cirka sex veckor innan kursen börjar och ska vara betald senast två veckor innan kursstart.

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 5000 kronor avdragits för administrativa kostnader och utdelat material som ej kan återlämnas. Om du betalat in kursavgiften och därefter inte påbörjar utbildningen drar vi av 500 kronor i en administrativ avgift och återbetalar resterande kursavgift till dig.

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

Datum

Underskrift

Ansökan skickas till nedanstående adress: