

HÄLSOCOACH-PT>I

Yrkesinriktad profilutbildning

Ett år heltidsstudier



Sveriges bredaste PT- utbildning

LILLSVED

Coachar för livet

YRKESINRIKTAD INOM TRÄNING OCH HÄLSA

Det finns många anledningar att välja ett yrke inom träning och hälsa idag. Efter denna utbildning har Du möjlighet att arbeta inom denna växande och utvecklande bransch.

Utbildningen ger dig ett holistiskt synsätt för att kunna arbeta med hela människan. Du får praktiska och teoretiska verktyg som gör dig attraktiv på arbetsmarknaden.

Lillsved strävar efter en helhetssyn på hälsa där fokus ligger på personlig utveckling och att möta branschens efterfrågan av kvalitativ kompetens. Våra ledord är kvalitet, nytänkande, entusiasm och personlighet.

Efter ett år på Lillsved är du redo att stärka det friska och förebygga ohälsa hos såväl grupper som individer. Du kan driva hälsoprojekt, stresshanteringsprogram, hålla föreläsningar och workshops samt motiverar till personlig utveckling genom hälsocoachning.

Du har möjlighet att bli en kompetent personlig tränare och gruppträ-

ningsinstruktör med bred praktisk och teoretisk kunskap att guida individer och grupper till säkra och inspirerande träning.

Vi utgår från ett holistiskt synsätt när vi arbetar med Personlig Träning eller hälsomål. Du får en bred kompetens inom friskvårds-/wellnessbranschen.

PERSONLIG TRÄNARE

Att arbeta som Personlig Tränare passar dig som har ett intresse för fysisk aktivitet och hälsa. Som personlig tränare kan du hjälpa till med alltifrån kostrådgivning till att utforma individuellt anpassade träningsprogram. Du får en unik ledarskapsutbildning i att bemöta kunden och leda hen mot sina personliga mål.

Efter godkänd utbildning erhåller du licens utfärdad av Svenska

gymnastikförbundet samt en [EA](#) - licens (f.d EHFA)

Du får utbildning i: Rörlighetsträning, Styrketräning, Funktionell grundträning, Pulsbaserad träning, Grenspecifik träning och Kostrådgivning.

GRUPPTRÄNINGSPERSONLIG TRÄNARE

Att vara gruppträningsinstruktör innebär att du ger många människor en inspirerande träningsupplevelse. Du kommer att lära dig de grundläggande viktiga kunskaperna inom gruppträning så att du med närvaro och engagemang kan locka fram det bästa hos dina deltagare med säkra och lustfyllda träningar.

Du får instruktörsutbildning i: Spinning, HIIT, Vattenträning, Funktionell träning, Core, Push (styrka i grupp), Flow (dynamisk rörlighetsträning) och Box.


europe active
MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE OFTEN



COACHANDE LEDARSKAP

En viktig del i hälsocoachens arbete är att leda och coacha andra människor. Vi lägger stor vikt på förändringsarbete och mötet med individer och grupper. Grunden i detta är kunskap om människors beteende och detta tas upp i följande ämnen: Kommunikation, coachande samtal, stresshantering, pedagogiskt drama, pedagogik och psykologi.

HÄLSOENTREPRENÖRSKAP

Vi utgår från ett entreprenöriellt lärande. Detta innebär att du lär dig att arbeta projektinriktat och verklighetsförankrat, samt lär dig grunderna om hur du startar och driver ett eget företag.

LOKALT FOLKHÄLSOARBETE OCH FRISKVÅRDSEVENT

Hälsocoacherna deltar i Lillsveds seniorutbildning. Må väl som ledare, föreläsare och inspiratörer.

Under året arbetar du i projekt med att planera och genomföra friskvårdsdagar för företag och organisationer. Under dessa dagar får du praktisera dina kunskaper inom projektkunskap, ledarskap, gruppträning och praktiskt hälsoarbete.



Hälsocoacherna genomför även ett träningsconvent på Lillsved för allmänheten.

EKONOMI

Kursen berättigar dig till studiemedel på gymnasial nivå. Undervisningen är kostnadsfri men du betalar själv för arbetsmaterial, studieresor, egen utrustning och kurslitteratur samt mat och eventuellt boende på internatet. Läs mer om studieekonomi på www.lillsved.se.

KURSLÄNGD

Läsåret består av 38 veckor och studierna bedrivs på heltid. Läsåret startar 2017-08-28 och slutar 2018-06-07.

VEM KAN SÖKA?

Du ska fylla 20 år senast under antagningsåret och ha allmän/grundläggande behörighet.

Du har ett stort intresse för hälsa och idrott.

ANSÖKAN

Ansökan görs på särskild blankett, som ska vara hos oss senast den 15 maj.

Blanketten och mer information finns på www.lillsved.se.

**KURSFAKTA**

- 🕒 Anatomi
- 🕒 Fysiologi - Träninglära
- 🕒 Kost och Näringslära
- 🕒 Coachande ledarskap
- 🕒 Förändrings- och motivationsarbete
- 🕒 Kommunikation
- 🕒 Personlig utveckling och Pedagogiskt drama
- 🕒 Gruppträninginstruktör
- 🕒 Lic personlig tränare
- 🕒 Träning för specifika målgrupper
- 🕒 Entreprenörskap
- 🕒 Hälsoprofil
- 🕒 Klassisk massage
- 🕒 Praktiskt och teoretiskt hälsoarbete
- 🕒 Starta eget
- 🕒 Säljteknik
- 🕒 Testledarutbildning
- 🕒 Tre veckors yrkespraktik
- 🕒 Friluftsliv - vinter , sommar
- 🕒 Instruktörsutbildning i HLR
- 🕒 Skidinstruktör

Kursstart
28 augusti

Lillsved Idrottsfolkhögskolan,



Svenska Gymnastikförbundets folkhögskola, ligger i en idyllisk skärgårdsmiljö på norra delen av Värmdö, 45 minuter

från Stockholm. Vi har egna anläggningar med en fullstor idrottshall, en gymnastiksal, ett välutrustat gym med funktionella ytor, en spinningssal, en idrottsplats, gruppträningsrum, tennisbana, och elljusspår.

Lillsved är en av idrottsrörelsens tre folkhögskolor. Är du intresserad av idrott, hälsa och ledarskap är Lillsved skolan för dig. Våra kurser utgår från ledarskapet, vilket innebär att vi utbildar inom idrottsledarskap och hälsoledarskap. Detta är grunden till att du blir en bra coach. Vi utbildar dig till ett framtida yrke eller vidare studier.

KONTAKT FÖR INFORMATION

skolkansli@lillsved.se

Tel: 08 - 541 385 30

www.lillsved.se

LILLSVED
Idrottsfolkhögskolan