

# PERSONLIG TRÄNARE

Allmän kurs med profil

2 års heltidsstudier



## Högskoleförberedande PT - utbildning

### ALLMÄN BEHÖRIGHET

Allmän kurs väljer du om du söker ett alternativ till andra skolformer, behöver komplettera eller bygga på tidigare studier och vill få allmän behörighet till högskola/universitet eller arbetsliv

Tiden på en folkhögskola är ofta en början på något nytt. Är du intresserad av fysisk aktivitet och hälsa, både för egen del men också för att hjälpa andra? Då är detta utbildningen för dig

### TVÅ GIVANDE ÅR PÅ LILLSVED

Under två år på Lillsveds Idrottsfolkhögskola läser du gymnasieämnen och utbildar dig samtidigt till personlig tränare. På Lillsved arbetar du med personlig utveckling genom idrott och friluftsliv.

Studietiden på Lillsved ger dig äventyr, upplevelser, vänner för livet samt tillgång till bra träningsmöjligheter.

### PERSONLIG TRÄNARE

Utbildningen ger dig en bra grund att stå på i din roll som ledare eller tränare.

Exempel på ämnesområden är anatomi, fysiologi, träningslära, styrketräning, uthållighetsträning, rörlighetsträning, instruktörsskap, coaching.

### ARBETSSÄTT

Arbetsättet innebär delvis att man läser respektive gymnasieämne specifikt men fram-

förallt arbetar vi i projektform och ämnesövergripande. Det kan exempelvis handla om en muntlig framställning på engelska i ett självvalt ämne, kanske kopplat till ett träningspass.

### PT-LICENS

I slutet av utbildningen ges möjlighet att licensiera sig där examination sker genom klientarbete samt teoretiskt och praktiskt prov.



# LILLSVED

Coachar för livet



### KURSSINNEHÅLL

Kursen är uppbyggd kring behörighetsgivande ämnen, ledarskap, träning och din hälsa. Inom dessa områden ryms en rad olika ämnen och delkurser som ger såväl teoretisk kunskap som praktisk kompetens. Se vidare under Kursfakta här bredvid.

Utbildningen vänder sig framför allt till dig som saknar eller har bristfällig gymnastiekompetens och samtidigt vill utbilda dig till personlig tränare.

### STUDIEOMDÖME

Folkhögskolan har ett eget bedömnings-system. Utöver att få grundläggande högskolebehörighet kan du få ett studieomdöme som är en sammanfattande bedömning av din studieförmåga.

Studierande som har intyg om behörighet och ett studieomdöme utgör en egen urvalsgrupp vid ansökan till högskola och universitet.

### EKONOMI

Kursen är på gymnasial nivå och berättigar dig till studiemedel.

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](http://www.lillsved.se).

### KURSLÄNGD

Läsåret består av 38 veckor och studierna bedrivs på heltid. Läsåret startar 2019-08-26 och slutar 2020-06-05.

### VEM KAN SÖKA?

Du ska fylla 18 år senast under antagningsåret. Du ska vara intresserad av fysisk aktivitet och hälsa och du ska ha vilja och målsättning att få allmän behörighet.

### ANSÖKAN

Ansökan görs på särskild blankett, vilken ska vara skolan tillhanda senast den 5 maj 2019. I mån av plats sker ett eftertag.

Blanketten och mer information finns på [www.lillsved.se](http://www.lillsved.se).

Svenska Gymnastikförbundets folkhögskola, ligger i en idyllisk skärgårdsmiljö på norra delen av Värmdö, 45 minuter med bil från Stockholm. Vi har egna anläggningar med fullstor idrottshall, gymnastiksal, välutrustat gym, spinningssal, idrottsplats, gruppträningsrum, tennisbanor, äventyrsskog, kajaker, teambana, boulebana 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 idrottsledar-

## KURSFAKTA

### BEHÖRIGHETSGIVANDE ÄMNINGEN

- Svenska 1, 2 och 3
- Engelska 5 och 6
- Matematik 1 a
- Matematik 2 a
- Naturkunskap 1a1
- Naturkunskap 1a2
- Samhällskunskap 1a1
- Samhällskunskap 1a2
- Religion 1a1
- Historia 1a1

### PROFILÄMNINGEN

- Humanbiologi
- Näringslära
- Coachande ledarskap
- Holistisk träning
- Personlig tränare med kompetens för:
  - ▶ Styrketräning
  - ▶ Rörlighetsträning
  - ▶ Pulsbaserad träning
  - ▶ Funktionell träning
- Entreprenörskap
- Ledarskap

Kursstart  
26 augusti

## Lillsved Idrottsfolkohögskolan,



skap och hälsoledarskap. Detta är grunden till att du blir en bra coach. Vi utbildar dig till vidare studier eller ett framtida yrke.

### KONTAKT FÖR INFORMATION

[skolkansli@lillsved.se](mailto:skolkansli@lillsved.se)

Tel: 08 - 541 385 30

[www.lillsved.se](http://www.lillsved.se)