

# PERSONLIG TRÄNARE (PT)

Yrkesinriktad profilutbildning

Distansstudier 50%



## Bli en kompetent PT i träningsbranschen

# LILLSVED

### Coachar för livet

#### YRKESINRIKTAD INOM TRÄNING OCH HÄLSA

Det finns många anledningar att välja ett yrke inom träning och hälsa idag. Intresset för träning och motion ökar ständigt och detta har medfört att träningsbranschen har ökat sina tjänster mot de alltmer krävande kunderna.

Det friskvårdsinriktade hälsoarbetet innefattar numera kompetensen personlig träning för att kunna arbeta fullt ut med livsstils- och levnadsvanor för individer och grupper. Vill du vidareutbilda dig till PT och har tidigare läst utbildningar inom träning, hälsa eller praktiskt hälsoarbete så är det här en utbildning för dig. Efter utbildningen så kan du kliva in i en bransch som söker kompetent personal.

Utbildningen ger dig de bästa och mest aktuella verktygen för att professionellt hjälpa människor till bättre hälsa.

Med denna utbildning ger vi dig en möjlighet att bli en professionell personlig tränare som även kan arbeta med hälsocoaching i hälso-

eller friskvårdsprojekt. Din kompetens utgår från ett holistiskt sätt att se på människan och de krav som ställs på hen och utifrån detta coacha hen mot uppsatta hälso- eller träningsmål.

Lillsved strävar efter en helhetsyn på utbildning där fokus ligger på personlig utveckling och att möta branschens efterfrågan av kompetens. Våra ledord är kvalitet, nytänkande, entusiasm och personlighet. Du kommer att få tillämpa dina kunskaper på kunder under kursens gång. Detta leder till en större förståelse och en ökad yrkesskicklighet som du har nytta av i yrket.

#### PERSONLIG TRÄNARE

Att arbeta som Personlig Tränare passar dig som har ett intresse för fysisk aktivitet och hälsa. Som personlig tränare kan du utforma indi-

viduellt 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 Lillsved. Utbildningen är godkänd av [Europe Active](#) (fd. EHFA).

Du får utbildning i: Rörlighetsträning, styrketräning, funktionell träning, pulsbaserad träning, grenspecifik träning samt näringslära.

#### LEDARSKAP OCH COACHING

En viktig del i kompetensen 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.



**HÄLSOENTREPRENÖRSKAP**

Vi utgår från ett entreprenöriellt lärande. Detta innebär att du lär dig att arbeta projektinriktat och verklighetsförankrat.

**FÖRKUNSKAPER**

Du bör ha styrketränat regelbundet i minst ett år samt vara förtrogen med konditionsträning och rörlighetsträning. Du bör också ha provat att träna med en personlig tränare.

**IKT-KOMPETENS**

Distansarbetet sker via lärplattformen itslearning. Allmänna datakunskaper är tillräckliga.

**AKTIVT DELTAGANDE - KURSINTYG**

Kursen förutsätter aktivt och regelbundet deltagande, såväl på Lillsved som på nätet.

För att erhålla kursintyg krävs att du uppnår fastställda krav på såväl den praktiska som teoretiska delen av utbildningen och är närvarande 100%.

**SAMLINGAR PÅ LILLSVED**

<b>HT-19</b>	<b>VT-20</b>
30 sep-4 okt	27-31 jan
18-22 nov	23-27 mars

**EKONOMI**

Utbildningen berättigar dig till studiemedel på gymnasienivå. Undervisningen är kostnadsfri men du betalar själv för arbetsmaterial, studieresor, egen utrustning och kurslitteratur samt mat och boende på internatet. En kursträff kostar 3265 kr. Helpension ingår.

**KURSLÄNGD**

Kursen omfattar 32 veckor och studierna bedrivs på deltid (50%). Kursen startar 2019-09-09 med inloggning hemifrån och slutar 2020-04-17.

**ANSÖKAN**

Ansökan görs på särskild blankett, vilken ska vara skolan tillhanda senast den 31 maj 2019. Antagningsbesked kommer den 20 juni 2019.

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

**KURSAKTA**

- 🕒 Anatomi
- 🕒 Fysiologi
- 🕒 Näringslära
- 🕒 Screening och tester
- 🕒 Träningslära
  
- 🕒 Coachande ledarskap
- 🕒 Förändrings- och motivationsarbete
- 🕒 Kommunikation
  
- 🕒 Holistisk träning
- 🕒 Hälsopromotion
- 🕒 Personlig tränare med kompetens för;
  - styrketräning
  - rörlighetsträning
  - pulsbasead träning
  - funktionell träning
  
- 🕒 Entreprenörskap
- 🕒 Starta eget
  
- 🕒 HLR
- 🕒 Säker träning
- 🕒 Anpassad träning för gravida och seniorer

**Kursstart  
9 september**



## Lillsved Idrottsfolkhögskolan



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 idrottsledarskap och hälsaledarskap. 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)