

# TRÄNINGSG- & HÄLSOINSPIRATÖR

Yrkesinriktad profilutbildning

Ett år, distans 50%



## Vill du träna andra eller arbeta med att utveckla företagets hälsoarbete?

# LILLSVED

### Coachar för livet



**UTBILDA DIG, UTVECKLA DIG, FORTBILDA DIG OCH HÖJ DIN KOMPETENS**

Utbildningen vänder sig till dig som på ett inspirerande och kompetent sätt vill vägleda träning motion och hälsa i syfte att inspirera andra eller utveckla friskvården i företag och organisationer.

**EMPLOYER BRANDING OCH WORKLIFE BALANCE HAR BLIVIT EN DEL AV FÖRETAGENS AFFÄRSSTRATEGIER**

Intresset för hälsa, träning och livsstil är mycket stort. För företag så har hälsofrågorna blivit en

del av företagets identitet i syfte att vara attraktiva att arbeta i och att konkurrera om kunder.

Livsstilsfrågor är mera i ropet än någonsin och att det inverkar på hur vi mår är något som de allra flesta håller med om i dag.

#### MÅL

Du ska efter genomgången utbildning kunna planera och leda träning med syfte att öka kondition, styrka och rörlighet. Du får kunskaper i kostens och återhämtningens betydelse för att må bra. Du lär dig att planera och organisera hälsoarbete i syfte att öka hälsokompetensen hos individer och grupper.

#### PRAKTISK METODIK OCH TEORETISKA STUDIER

Teori och praktik varvas så du får kunskap och utvecklar kompetenser som är viktiga i rollen som Tränings- & hälsoinspiratör.

Stor vikt ligger på arbete med självledarskap och kommunikation samt kunskaper som utvecklar dig till en kompetent ledare.

Distansstudier utförs individuellt och i grupp via nätet kombinerat med fysiska träffar på Lillsveds idrottsfolkhögskola. Träffarna är 5 st om sammanlagt 14 dagar.

I kursen gör du ett projektarbete där du kan utveckla ett koncept, göra en ministudie inom kursens innehåll eller en strategisk plan för friskvård på arbetsplatsen eller i en organisation.

Distansarbetet sker via lärplattformen itslearning.

Allmänna datakunskaper är tillräckliga.

#### AKTIVT DELTAGANDE

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



### KURSINTYG

För att erhålla kursintyg krävs att du uppnår fastställda krav på såväl den praktiska som teoretiska delen av utbildningen.

### KURSLEDNING

Kursledningen består av välutbildade och erfarna lärare från Lillsveds idrottsfolk-högskola samt gästföreläsare med branschkompetens.

### KURSMATERIAL

Som kursmaterial används obligatorisk litteratur, fördjupningslitteratur, digitala resurser och internet.

### KURSLÄNGD

Läsåret består av 40 veckor och studierna bedrivs på halvfart (50%). Kursen startar 2021-08-23 med inloggning hemifrån och slutar 2022-06-10.

### SAMLINGAR PÅ LILLSVED

HT-21	VT-22
6 - 8 september	24 - 26 januari
8 - 10 november	28 - 30 mars
	16 - 17 maj

### EKONOMI

Utbildningen berättigar dig till studiemedel på gymnasial nivå. Undervisningen är kostnadsfri men du betalar själv för arbetsmaterial, egen utrustning och kurslitteratur (ca 3000 kr). Kost och logi är obligatoriskt och kostar 8 695 kr inklusive bekräftelse- och serviceavgift. Lillsved delfakturerar inför varje träff.

### ANSÖKAN

Ansökan görs på särskild blankett, vilken ska vara skolan tillhanda senast den 15 maj 2021. Antagningsbesked kommer senast den 24 juni 2021.

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

## KURSSINNEHÅLL

### Praktiska och teoretiska moment:

- 🕒 Projektarbete
- 🕒 Hälsa- och träningsfilosofi
- 🕒 Ledarskap och kommunikation
- 🕒 Coachande förhållningssätt
- 🕒 Praktisk återhämtning
- 🕒 Hälsaarbete
- 🕒 Friskvårdskompetens
- 🕒 Entreprenörsskap
- 🕒 Träninglära
- 🕒 Fysiologi
- 🕒 Anatomi
- 🕒 Kost för att må bra, träna och prestera
- 🕒 Utomhusträning
- 🕒 Outdoor i hälsaarbete

### Vägledare i:

- 🕒 Konditionsträning
- 🕒 Funktionell grundträning
- 🕒 Styrketräning
- 🕒 Rörlighetsträning

Kursstart  
23 augusti



**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, spinning-sal, 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-

skap 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)



Riksidrottsförbundet

Gymnastikförbundet



Idrottsutbildarna