

# HÄLSOCOACH

Personlig tränare och gruppträningssinstruktör

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 helhetsyn 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 som en kompetent personlig tränare och grupp-

träningssinstruktör 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.

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

Efter godkänd utbildning erhåller du två licenser:

1. **Almega Friskvårdsföretagens PT-licens** som från 2019 är branschstandard i Sverige. Lillsveds Folkhögskola är godkänd för delegerad licensieringsrätt. Licensierade PT från Lillsved och andra godkända utbildare finns registrerade på [ptlicens.se](http://ptlicens.se).

2. Utbildningen är också godkänd av **Europe Active**, EA (fd. EHFA). EA-licensen du får gör dig attraktiv på arbetsmarknaden utanför Sverige.

### GRUPPTRÄNINGSSINSTRUKTÖR

Att vara gruppträningssinstruktör 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 lustfylld träning.

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

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

**KURSLÄNGD**

Läsåret består av 38 veckor och studierna bedrivs på heltid. Läsåret startar 2021-09-01 och slutar 2022-06-03.

**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 2 juni 2021. Blanketten och mer information finns på [www.lillsved.se](http://www.lillsved.se).



## 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, spinningsal, 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

### KURSAFAKTA

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

dar inom idrottsledarskap 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)