

HÄLSOCOACH

Personlig tränare och gruppträningssinstruktör

Yrkesinriktad profilkurs

Ett år, heltidsstudier



Friskvårdsföretagen



Sveriges bredaste PT- utbildning

LILLSVED

Idrottsfolkhögskolan

VILL DU ARBETA MED DIN PASSION?

Träningsbranschen är en växande sektor som ställer höga krav på kompetenta hälsocoacher och tränare.

Vi på Lillsved erbjuder en bred utbildning för dig som brinner för träning och vill arbeta med din dröm.

Vi utbildar kompetenta och nyfikna tränare som har kunskap inom både coaching, personlig träning och gruppträning.

Lärarna på Lillsved är välutbildade, har en bred kunskap och genom att vara verksamma inom tränings- och hälsobranchen, också god branschfarenhet. Sammantaget besitter de en hög kompetens att undervisa i kursen.

Genom hela kursen finns dina lärare nära tillhands för pedagogisk handledning.

Kursen utgår från ett holistiskt synsätt för att kunna arbeta med hela människan. Du får praktiska och teoretiska verktyg som gör dig

attraktiv på arbetsmarknaden. Under hela kursen arbetar vi med ett entreprenöriellt lärande vilket innebär att du lär dig att arbeta projektinriktat, verklighetsförankrat och nära branschen.

Hälsocoachkursen består av tre kompetenser i en och samma utbildning.

- * Hälsocoach
- * Lic Personlig tränare
- * Gruppträningssinstruktör

Tillsammans ger dig de tre kompetenser en unik bredd i ditt kommande yrkesval.

HÄLSOCOACHNING

En viktig del i hälsocoachens arbete är att leda, coacha och att både ha kunskap och förståelse om sig själv och andra människor.

Vi lägger stor vikt på förändringsarbete och mötet med individer och grupper. Grunden i detta är kunskap om människors beteende vilket tas upp i följande ämnen: beteende, coaching, stresshantering, kommu-

nikation och kroppsspråk samt självledarskap.

LIC PERSONLIG TRÄNARE

Att arbeta som Personlig Tränare passar dig som har intresse för träning och det personliga mötet.

Du får kompetens att utforma individuellt anpassade träningsprogram för hälso- eller prestationsmål.

Kursen innehåller styrketräning, rörlighetsträning, funktionell grundträning, uthållighetsträning, screening och tester samt anpassad träning för olika målgrupper.

Efter godkänd utbildning erhåller du två licenser:

1. **Almega Friskvårdsföretagens PT-licens** som är branschstandard i Sverige. Lillsveds Folkhögskola är godkänd för delegerad licensieringsrätt. Licensierade PT från Lillsved och andra godkända utbildare finns registrerade på ptlicens.se.

2. **Europe Active, EA**. En licens som gäller inom EU.

GRUPPTRÄNINGSSINSTRUKTÖR

Att vara gruppträningsinstruktör innebär att du ger många människor en inspirerande och effektiv 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 säker och lustfylld träning.

Du får instruktörsutbildning i: spinning, HIIT, core, styrka i grupp samt dynamisk rörlighet.

ENTREPRENÖRSKAP

Genom att arbeta nära träningsbranschen i form av praktik, klientarbete, studiebesök, föreläsare har du möjlighet att få inblick i arbetslivet samt knyta kontakter med potentiella arbetsgivare.

I entreprenörskapet lär du dig grunderna i hur du startar och driver ett eget företag.

Du lär dig bygga ditt varumärke, paketera, marknadsföra och sälja tränings- och hälso-tjänster.

Under kursen kommer du att praktisera din kunskap för olika målgrupper genom att bl a

- * Träna en egen pt-klient
- * Instruera seniorträning
- * Genomföra friskvårdseven

EKONOMI

Kursen berättigar dig till studiemedel på eftergymnasial nivå. Undervisningen är kostnadsfri men du betalar själv för arbetsmaterial, studieresor, egen utrustning och kurslitteratur samt mat och eventuellt boende på Lillsveds internat. Läs mer om studieekonomi på lillsved.se/skola/folkhögskola.

KURSLÄNGD

Läsåret består av 38 veckor och studierna bedrivs på heltid. Läsåret startar 2023-08-30 och slutar 2024-06-04.

VEM KAN SÖKA?

Du ska fylla 20 år senast under antagningsåret och ha allmän/yrkes- eller högskolebehörighet.

Du har ett stort intresse för hälsa och träning.

ANSÖKAN

Ansökan görs på lillsved.se/skola/folkhögskola och ska vara skolan tillhanda senast den 15 maj 2023. Därefter skickas information om antagningsprocessen ut via mail till varje sökande.

Mer information finns på lillsved.se/skola/folkhögskola.

KURSAKTA

- Anatomi och biomekanik
- Fysiologi
- Träningslära och träningsplanering
- Kost och näringslära
- Beteende och coaching
- Ledarskap
- Förändrings- och motivationsarbete
- Stresshantering
- Självledarskap
- Hälsopromotion
- Praktiskt hälsoarbete
- Gruppträningsinstruktör
- Lic personlig tränare
- Träning för specifika målgrupper
- Entreprenörskap och säljteknik
- Tre veckors yrkespraktik
- Friluftsliv - vinter, sommar
- Instruktörsutbildning i HLR
- Skidinstruktör

Kursstart
30 augusti

LILLSVED
Coachar för livet



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

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

Tel: 08 - 541 385 30

www.lillsved.se