

PERSONLIG TRÄNARE (PT)

Yrkesinriktad profilkurs

Distansstudier 50%



Friskvårdsföretagen



EUROPEAN
STANDARDS
europe active

Bli en kompetent PT i träningsbranschen

TRÄNING OCH HÄLSA

Tränings- och hälso-branschen växer stadigt genom att allt fler blir medvetna om hur viktig träning och motion är för hälsa och välmående.

PERSONLIG TRÄNARE

Att arbeta som Personlig Tränare passar dig som har ett intresse för träning och hälsa och vill göra din hobby till yrke.

Lillsveds PT-kurs har gott rykte i branschen och många vill rekrytera personliga tränare som genomfört sin utbildning på Lillsved.

LILLSVEDS PT-KURS

Vill du utbilda dig till PT och har tidigare läst utbildningar inom träning och hälsa eller har tränat/idrottat mycket själv så är det här en kurs för dig. Efter kursen kan du kliva in i en bransch som söker kompetenta tränare.

Kursen ger dig de bästa och mest aktuella verktygen för att professionellt hjälpa människor till bättre hälsa och ökad prestation. Den ger dig ett holistiskt synsätt på människan och du får praktiska och teore-

tiska verktyg för att coacha mot uppsatta hälso- eller träningsmål. Detta genom kunskaper i att utforma individuellt anpassade träningsprogram.

Du kommer att få tillämpa dina kunskaper på klienter under kursens gång, vilket leder till en större förståelse och en ökad praktisk skicklighet som du har nytta av i yrket.

KURSIÑNEHÅLL

Du får utbildning i naturvetenskaplig grund – anatomi & biomekanik, fysiologi samt kost och näringslära.

Vidare får du teoretisk och praktisk utbildning i funktionell grundträning, styrketräning, uthållighetsträning samt rörlighetsträning.

Du lär dig screena och testa klienter samt planera, genomföra och följa upp målbaserade träningsprogram grundade på kunskaper i träningslära och träningsplanering.

Kompetens inom beteende, coaching och hälsopromotion är verktyg som hjälper dig i det kontinuerliga arbetet med klienten under träningsperioden. Se ytterligare innehåll i kursfaktarutan!

KURSUPPLÄGG

Kursen består av närundervisning och distansundervisning. Under närträffarna på Lillsved (5 träffar á 5 dagar) arbetar vi intensivt med både praktik och teori.

Under distansperioderna förekommer sammanlagt 7 halvdagar digital undervisning.

Övrigt distansarbete innebär bl.a basgruppsarbeten, inläsning, rapportskrivning, övning i egen färdighet samt klientarbete.

Vi arbetar också med flera digitala verktyg i undervisningen.

LÄRARKÅR

Lärarna på kursen har mångårig erfarenhet och är verksamma i träningsbranschen och idrottsrörelsen samt har högskoleutbildning i de ämnen de undervisar i.



LILLSVED
Idrottsfolkhögskolan

LICENSIERING

Efter genomförd utbildning har du möjlighet att licensiera dig till personlig tränare. Efter godkända teoretiska och praktiska prov erhåller du licens som är godkänd av:

1. **Almega Friskvårdsföretagens PT-licens** som är branschstandard i Sverige.
2. **Europe Active**, EA, som är branschstandard i Europa.

FÖRKUNSKAPER

Du bör ha styrketräning regelbundet i minst ett år samt vara förtrogen med konditions- och rörlighetsträning. Du bör också ha provat att träna med en personlig tränare. Tidigare utbildning och erfarenheter inom träning, idrott och hälsa är meriterande.

AKTIVT DELTAGANDE - KURSINTYG

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

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

SAMLINGAR PÅ LILLSVED

HT-23	VT-24
25 - 29 sep	29 jan - 2 feb
20 - 24 nov	18 - 22 mar
	13 - 17 maj

**DIGITALA LEKTIONER**

7 halvdagar 08.50-12.00.	
20 sep	17 jan
26 okt	7 mars
6 nov	2 maj
5 dec	

EKONOMI

Kursen berättigar dig till studiemedel på eftergymnasial nivå. Undervisningen är kostnadsfri men du betalar själv för arbetsmaterial, egen utrustning och kurslitteratur (ca 3 000 kr).

Kost och logi (tvåbäddsrum) är obligatoriskt och kostar 17 925 kr inkl. serviceavgift. Enkelrumstillägg: 300 kr/natt. Serviceerbjudande: Städning, sängkläder och handdukar; 250 kr. Lillsved delfakturerar inför varje träff. Kostnad för licensiering (3 000 kr) tillkommer.

KURSLÄNGD

Kursen omfattar 39 veckor och studierna bedrivs på deltid (50%). Kurstider: 230828-231229, 240101-240524.

ANSÖKAN

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

Mer info på lillsved.se/skola/folkhogskola.

**KURSAKTA**

- Hälsopromotion
- Anatomi och biomekanik
- Fysiologi
- Kost och näringslära
- Beteende och coaching
- Träninglära och träningsplanering
- Entreprenörskap och säljteknik
- Skadlära och säker träning (inkl. HLR)
- Konditionsträning och löpträning
- Styrketräning
- Rörlighetsträning
- Screening och tester
- Anpassad träning – senior, gravid

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

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

Tel: 08 - 541 385 30

www.lillsved.se