

# TRÄNINGSG- & HÄLSOINSPIRATÖR

Yrkesinriktad porffikurs

Ett år, distans 50%



## Vill du lära dig att motivera människor till ökad tränings- och hälsokompetens?

# LILLSVED

## Idrottsfolkhögskolan

### TRÄNA, MOTIONERA OCH MOTIVERA PÅ INDIVID OCH GRUPPNIVÅ

Kursen vänder sig till dig som på ett inspirerande och kompetent sätt vill vägleda rörelse, träning, motion och livsstilsförändring. Livsstilsfrågor är mer i ropet än någonsin och evidensen för dess betydelse för hur vi mår har stärkts ytterligare.

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

För företag har hälsofrågorna



blivit en del av företagets identitet och hållbarhetsarbete i syfte att vara attraktiva att arbeta i och att vara konkurrenskraftiga.

Du lär dig hur företagen kan arbeta främjande med hälsa för medarbetarna.

### MÅL

Du ska efter genomgången kurs kunna planera och leda träning i syfte att förbättra hälsa och prestation hos dina klienter. Du har kunskaper i kostens och återhämtningens betydelse. Du lär dig att planera och organisera tränings- och hälsoarbete i syfte att öka hälsokompetensen hos individer, grupper och företag.

### PRAKTISK METODIK OCH TEORETISKA STUDIER

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

Distansstudier utförs individuellt och i grupp via nätet kombinerat med fysiska träffar på Lillsveds idrottsfolkhögskola. Träffarna är 5 st om sammanlagt 15 dagar.

Distansarbetet sker via lärplattformen itslearning.

### 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 kursen.

27 nov 0900-1130

15 dec 1400-1530

19 feb 0900-1130

10 mar 1400-1530

1 apr 0900-1130

**KURSLEDNING**

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

**EKONOMI**

Kursen berättigar dig till studiemedel på gymnasial 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 9 725 kr inklusive serviceavgift. Enkelrumstillägg: 300 kr/natt. Serviceerbjudande: Städning, sängkläder och handdukar; 250 kr. Lillsved delfakturerar inför varje träff.

**KURSMATERIAL**

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

**KURSLÄNGD**

Läsåret består av 42 veckor och studierna bedrivs på deltid (50%). Kurstider 230821-231229, 240121-240607.

**SAMLINGAR PÅ LILLSVED**

HT-23

VT-24

11 - 13 sept

22 - 24 januari

13 - 15 nov

25 - 27 mars

6 - 8 maj

**ONLINEUNDERVISNING**

21 aug 0900-1130

2 okt 0900-1130

20 okt 1400-1530



Kursstart  
21 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, 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 idrottsledar-

skap och hälsoledarskap. Detta är grunden till att du blir en bra coach. Vi utbildar dig till vidare studier eller ett framtida yrke.

**KURSSINNEHÅLL****Praktiska och teoretiska moment:**

- Teorier om hälsa
- Ledarskap och kommunikation
- Coachande förhållningssätt och förändringsarbete
- Träningslära och träningsplanering
- Fysiologi, anatomi och kostlära
- Återhämtning
- Friskvårdskompetens, hälsoarbete,
- Entreprenörskap och branschkunskap
- Utomhusträning och outdoor
- Folkhälsa i Sverige
- Hälsopromotivt arbete på individ- och gruppnivå
- Att kartlägga och analysera hälsa
- Projektarbete

**Instruktör i:**

- Gruppträning
- Styrketräning och funktionell träning
- Kondition och uthållighetsträning

**LILLSVED**  
Coachar för livet

**KONTAKT FÖR INFORMATION**

skolkansli@lillsved.se

Tel: 08 - 541 385 30

www.lillsved.se