



Lic. Personlig Tränare

Vill du lära dig funktionell träning från grunden?
Vill du jobba som personlig tränare med en
alldeles speciell inriktning?

- då har vi marknadens bästa utbildning för dig!

| | |
|------------------|---|
| STUDIEFORM: | Heltid eller Veckoslut |
| STUDIEORT: | Stockholm |
| OMFATTNING: | 260 lektionstimmar + egenstudier (inkl inledande teoriblock om 64 timmar) |
| KURSANSVARIG: | Jonas Bergqvist |
| ÄMNESINRIKTNING: | Funktionell träning Hälsoprofilbedömning (HPB) Kroppskännedom/mindfulness |



Beskrivning av utbildningen till Lic. Personlig Tränare

Vår utbildning till Lic. Personlig Tränare har en alldeles säregen ämnesinriktning. Den går på djupet inom funktionell träning och ger dig kunskaper och färdigheter för att träna, coacha och utforma träningsupplägg för både nybörjare och för vältränade. Du lär dig dessutom att testa hållning och förmåga till bålstabilitet för att till fullo individanpassa träningsupplägget. I utbildningen lär du dig förmågan att förmedla kroppskännedom och att vara mentalt närvarande i träningen oavsett nivå och inriktning på träningen. Funktionell träning tillsammans med god kroppskännedom och praktiska grunder i mindfulness skapar förutsättningar för extra goda träningsresultat och för en ny dimension av träning och rörelse.

I utbildningen ingår hälsoprofilbedömning (HPB) som ger dig ett efterfrågat verktyg för att medvetandegöra hälsotillståndet hos den enskilde. En hälsoprofilbedömning består av hälsosamtal, enkäter samt ett submaximalt cykeltest.

Utbildningen till Lic. Personlig Tränare ger dig goda kunskaper i människans evolutionära arv, både vad gäller kost, rörelse och psykosocial miljö. Förståelse för vad människan evolutionärt har anpassats till är en förutsättning för att bli framgångsrik som personlig tränare inom funktionell träning. Med begreppet funktionell träning avses just träning som ger styrka, stabilitet, god hållning, balans, koordination och rörlighet i enlighet med vårt evolutionärt utvecklade rörelsemönster. För att uppnå detta används redskap som exempelvis bollar, hantlar, skivstänger samt den egna kroppen. Maskiner används som kontrast i mycket ringa omfattning. Efter genomförd utbildning har du flera konkreta och potentiella inkomstkällor:

* Du lär dig att utforma ett individanpassat träningsprogram efter varje klients förutsättningar och målsättning.

* Du lär dig utföra en hälsoprofilbedömning, dvs att efter en standardiserad och vetenskapligt förankrad metod mäta en klients submaximala kondition samt övriga livsstilsvanor.

* Du kan utforma inspirerande kurser och föreläsningar om träning och hälsa.

Till vem vänder sig utbildningen till Lic. Personlig tränare?

Utbildningen vänder sig till dig som söker en personligt präglad utbildning med en alldeles säregen inriktning och specialitet. Undervisningen sker i små grupper, max 14 st i varje klass (de flesta praktiska moment dessutom i halvklass), för att erbjuda hög kvalitet och individanpassad inläring.

Utbildningen ger kunskaper och färdigheter att främst arbeta mot målgruppen motionärer och/eller elitmotionärer. Den vänder sig till dig som inte tidigare har arbetat i hälsobranschen såväl som till dig som redan är yrkesverksam. Utbildningen passar manuella terapeuter extra bra, eftersom innehållet på sätt och vis tar vid där de manuella behandlingsmetoderna slutar. Dessutom blir träningsresultatet extra framgångsrikt om den funktionella träningen kompletteras med manuella metoder som t ex massage, stretching, mobiliseringar mm. Många grundläggande och funktionella träningsövningar kan med fördel börja på en behandlingsbänk. Som manuell terapeut med befintliga anatomi- och fysiologikunskaper kan du tillgodoräkna dig det inledande teoriblocket och få rabatt på utbildningen.

Givetvis vänder sig kursen även till dig som vill lära dig träna effektivt och skadeförebyggande på egen hand. Du får goda kunskaper som utgör en ovärderlig investering i din egen hälsa och livskraft.

Utsikter efter utbildningen

Efterfrågan på personliga tränare ökar stadigt liksom det allmänna hälsomedvetandet. Vår utbildning till Lic. Personlig Tränare med dess säregna och tydliga ämnesinriktning ger dig en tydlig och attraktiv profil på marknaden mot en kapitalstark privat- och företagsmarknad.

Vidareutbildning för Lic. Personlig Tränare

Efter avslutad utbildning kan mf Hälsoutbildningar erbjuda vidareutbildning till Lic. mf Träningsexpert och Lic. mf Hälsoexpert. Vidareutbildningarna fördjupar och breddar dina kunskaper och färdigheter så att du blir än mer framgångsrik och attraktiv på marknaden.

Kursinnehåll

Utbildningen inleds med ett teoriblock bestående av anatomi, allmän fysiologi och sjukdomslära. Detta teoriblock består av 64 timmars lärarledda lektioner. I övrigt består utbildnings 196 lärarledda timmar av följande ämnen:

- Holistisk hälsa och livskraft
- Evolutionen och människan
- Träninglära
- Funktionell träning teori
- Hjärt-Lung-Räddning
- Testmetodik
- Skador och träning teori
- Akut omhändertagande
- Kroppsmedvetenhet
- Hälsoprofilbedömning
- PT-rollen
- Funktionell anatomi
- Ergonomi
- Programkonstruktion
- Funktionell träning praktik
- Kost och träning
- Stretching
- Skador och träning praktik
- Träning för privatpersoner och företag
- Coachning och motivation
- Mindfulness i träningssammanhang

Manuella terapeuter med relevant inriktning erhåller tillgodoräknande av det inledande teoriblocket (anatomi, fysiologi och sjukdomslära) på 64 h.

En motsvarande rabatt på kursavgiften erbjuds.

Röster från utbildningen:

"Utbildningen till Lic. Personlig Tränare är rolig, spännande och extremt lärorik. Jag trodde aldrig jag skulle hitta en PT-utbildning som lär ut både djupt och brett. Inspirerande och duktiga lärare inom respektive område som ger en helhet i utbildningen! För alla som vill arbeta som personlig tränare är detta utbildningen man ska gå enligt mig!"
/Isabelle, Tyresö

"mf hälsoutbildningar har kunniga, inspirerande och motiverande lärare. Det är ett fräscht center med familjär stämning. Vi var en liten grupp och fick mycket individuell vägledning. Kursen var för mig en ögonöppnare, "hur ska man träna"? Nu är jag fullproppad med kunskap och redo att ut och jobba som Personlig Tränare!"
/Susanne, Bålsta