



Lic. Personlig Tränare

För dig som vill du komplettera ett manuellt terapeutyrke med kunskaper och färdigheter inom funktionell träning?

Hos oss på mf Hälsoutbildningar erhåller du den mest prisvärda PT-utbildningen där du tillgodoräknar dig det inledande teorblocket av anatomi, fysiologi och sjukdomslära samt erhåller en motsvarande kursrabatt.



STUDIEFORM:	Heltid eller Veckoslut
STUDIEORT:	Stockholm
OMFATTNING:	196 lektionstimmar + egenstudier
KURSANSVARIG:	Jonas Bergqvist
ÄMNESINRIKTNING:	Funktionell träning Hälsoprofilbedömning (HPB) Kroppskännedom/mindfulness
DIN KURSAVGIFT	23 820 kr exkl moms (25 250 kr inkl moms)
ORD. KURSAVGIFT	27 519 kr exkl moms (29 170 kr exkl moms)

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.

För dig som är utbildad manuell terapeut

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. Utbildningen passar dig som manuell terapeut 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.

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 Hälso-utbildningar 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 som du tillgodoräknar dig. I övrigt består utbildningens 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 tränings sammanhang

Anmälan:

Du anmäler dig på vanligt sätt via hemsidan eller genom att skicka in formulär med posten. Ange i rutan "Övrigt" vilken utbildning du har i bakgrunden och att du önskar tillgodoräkna dig det inledande teoriblocket.

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 hälso-utbildningar 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