



**BERGOVIST**  
UTBILDNINGAR



**IDROTTLABBET**  
PERFORMANCE CENTER

# LIC. PERSONLIG TRÄNARE

Med inriktning mot tester och hållbar träning  
Kvalitetssäkrad licens via Active Sweden och EuropeActive  
Utbildning ges i samarbete mellan Bergqvist Utbildningar och Idrottslabbet



Våren 2025  
Linköping





## YRKESUTBILDNING DELVIS ONLINE

Det går inte att lära sig ett praktiskt yrke helt på distans. Utbildningens praktiska lektioner utförs därför alltid på plats på skolan. Delar av utbildningen består dock av teoretiska ämnen och dessa läses som onlinekurser med stöd av lärarledda lektioner och webinarier.

Sammantaget innebär upplägget att det går bra att kombinera studierna med arbete, familj och andra åtaganden. Det går till exempel bra att jobba på cirka 75% under utbildningens gång.

## BLI PERSONLIG TRÄNARE HOS OSS - DIN VÄG TILL EN FRAMGÅNGSRIK KARRIÄR!

Denna yrkesutbildning till personlig tränare ger dig de verktyg och kunskaper du behöver för att göra skillnad. Efter avslutad utbildning erhåller du en licens som gäller i hela Europa och den svenska kvalitetsstämpeln från Active Sweden (FRISK), vilket öppnar dörrar för dig överallt.

### Ledorden kvalitet, källkritik och personlig pedagogik

Vi är stolta över att erbjuda en utbildning av hög kvalitet. Genom vår ackreditering, som kräver att vi vilar på etablerad forskning, har vi en utbildning som lägger stort fokus på praktisk och fysisk undervisning med kunniga lärare. Vi vill ge våra elever de bästa förutsättningarna att lyckas på arbetsmarknaden.

### Kursstart våren 2025

Linköping: 14:e mars

### Kostnad

Kursavgiften är 39900 kronor.

OBS!! Vid tidig anmälan, senast 24/231, får du det **rabatterade priset 29925 kronor!**

## UTMANANDE OCH KVALITETSSÄKRAD UTBILDNING

Vår utbildning är utmanande och omfattar både praktiska och teoretiska moment, med fokus på anatomi, fysiologi och träningslära. Med goda anatomikunskaper kan du som personlig tränare ta välgrundade beslut, genomföra tester med hög precision och designa skraddarsydda träningsprogram för kunder. Vårt mål är att du ska bli en fantastisk personlig tränare!

### En bred bas skapar möjligheter

Oavsett om du vill arbeta med elitidrottare eller motionärer kommer du efter utbildningen att ha alla möjligheter att nå dessa mål.



## BERGOVISTS LICENS OCH BRANSCHENS BÄSTA ACKREDITERINGAR

Efter genomförd utbildning och godkända prov får du Bergqvists PT-licens. Licensen är godkänd av både EuropeActive och ActiveSweden (FRISK). EuropeActives godkännande innebär att licensen är kvalitetssäkrad och gångbar inom hela EU på utbildningsnivån EQF nivå 4, vilket innebär eftergymnasial nivå. FRISK:s godkännande innebär att licensen uppfyller de krav som många aktörer inom svenska PT-branschen ställer för att anställa eller anlita Personliga tränare.

## LÄRARTEAM

Våra två huvudlärare under utbildningen är Tim Kannerstål och Dan Davis.



### Tim Kannerstål

Tim har gått vår egen YH-utbildning till Massage- och Friskvårdsterapeut och har även kandidatexamen i beteendevetenskap. Han är nu huvudansvarig för vår PT-utbildning.

Tim har en gedigen träningsbakgrund och har bland annat tävlat på elitnivå i crossfit.



### Dan Davis

Dan har över 20 års erfarenhet inom elitidrotten, både som aktiv och som fystränare. Han har drivit Idrottslabbet i 7 år där han bland annat utfört och analyserat ca 7500 avancerade fystester i labbmiljö. Han tränar också aktivt ett flertal elitidrottare på toppnivå i flera olika sporter.

Dan älskar prestationsutveckling och att jobba med människor!

## TVÅ ERFARNA AKTÖRER

### BERGQVIST UTBILDNINGAR

- Ett familjeföretag som utbildat inom massage och friskvård sedan 1990.
- Grundades av Lasse Bergqvist, idrottsmassör på elitnivå i över 30 år.
- Medlem i följande branschorganisationer som kvalitetssäkrar utbildningar:
  - Branschrådet Svensk Massage
  - EuropeActive
  - Active Sweden (tidigare FRISK)
- Har yrkesutbildningar till följande yrkesroller:
  - Massageterapeut
  - Personlig tränare
- Anordnar ett flertal fortbildningar inom massage och friskvård.
- Medverkar i forskning.

### IDROTTSLABBET

- Idrottslabbet har funnits i över 15 år och jobbar med kvalificerade fystester i ett avancerat labb.
- Mätningar görs av alla fysiska grundegenskaper så som uthållighet, styrka, snabbhet, rörlighet och koordination.
- Idrottslabbets coacher har som vision att optimera prestation snarare än att bara maximera den.
- Utbnyttjandet av den senaste tekniken och möjligheten att göra avancerade fystester i labbet gör att en nivå av precision och noggrannhet som vanligtvis är ouppnåelig faktiskt uppnås.

# KURSPLAN FÖR PERSONLIG TRÄNARE

Utbildningen består av cirka 200 lärarledda timmar. Utöver detta tillkommer cirka 250 timmars hemstudier för att genomföra onlinekurser och självstudier.

## Utbildningen är indelad i följande kursdelar:

- Humanbiologi
- Testmetodik och funktionsanalyser
- Hälsopedagogik
- Träningslära
- Konditionsträning
- Programdesign och instruktörskunskap
- Kost och näring
- Rörelse- och styrketräning
- Akut omhändertagande

## HUMANBIOLOGI

Grundläggande kunskaper i kroppens anatomi och fysiologi med fokus på muskler och rörelseapparaten. Täcker nervsystem, cirkulation och andning för att förstå kroppens funktioner.

## TRÄNINGSLÄRA

Fördjupning i anatomi och fysiologi kopplat till träning. Lär ut principer för kraftutveckling, återhämtning och biomekanik för säkra och effektiva träningsprogram.

## KOST OCH NÄRINGSLÄRA

Grundläggande näringslära och kostrådgivning för att stödja kunders mål med kost och rådgivning. Inkluderar kostregistrering och analys.

## TESTMETODIK OCH FUNKTIONSANALYSER

Grundläggande testmetoder för att bedöma kunders fysiska nivå och följa deras utveckling. Inkluderar tester för styrka, kondition, stabilitet och rörlighet.

## KONDITIONSTRÄNING

Teori och praktik inom konditionsträning, inklusive teknik- och rörelseanalys för att optimera prestation och förebygga skador.

## RÖRELSE- OCH STYRKETRÄNING

Kombinerar teori och praktik för att ge en fördjupad kunskap i rörelser som används i rörlighets- och styrketräning. Täcker stabilitet & rörlighet, styrketräning och träning med alternativa redskap.

## HÄLSOPEDAGOGIK

Utvecklar färdigheter i ledarskap, kommunikation och coaching för personlig tränare. Fokus på att stödja kunders beteendeförändringar och mål.

## PROGRAMDESIGN OCH INSTRUKTÖRSKUNSKAP

Förberedelse för att skapa och instruera träningsprogram. Inkluderar målsättning, anpassade program för specifika grupper och instruktörsteknik.

## SKADOR OCH AKUT OMHÄNDERTAGANDE

Grundläggande idrottsmedicin och första hjälpen, inklusive HLR och akut omhändertagande vid skador och nödsituationer.



# ALLMÄN INFORMATION OM UTBILDNINGEN

## Kursupplägg

- **Omfattning:** Cirka 200 lärarledda timmar plus cirka 200 timmars självstudier
- **Upplägg:** Utbildningen är fördelad över totalt 8 omgångar fysiskt på skolan (fredag-söndag)
- **Distansmoment:** Distansföreläsningar på kvällstid 1-2 gånger i månaden. Föreläsningarna kommer vara cirka 2 timmar långa.
- **Studietakt:** Deltid motsvarande ungefär 25%

Följande dagar har vi lektioner på skolan:

### Linköping, start våren 2025

14-16 mar, 11-13 apr, 9-11 maj, 23-25 maj, 15-17 aug,  
5-7 sep, 3-5 okt, 14-16 nov.

## Distansmoment

De teoretiska delarna i utbildningen lärs till stora delar ut via onlineföreläsningar och onlinebase-  
rade studieuppgifter. Observera att du som delt-  
agare måste ha tillgång till en dator och internet  
för att kunna genomföra onlinedelarna.

## Förkunskapskrav

För att gå denna utbildning till PT bör du själv  
ha träningsvana så till vida att du tränat regel-  
bundet i någon form.

Delar av utbildningen ligger på eftergymna-  
sial nivå så gymnasiekompetens eller annan  
bakgrund som kan bedömas som likvärdig är  
önskvärd.

Kontakta oss gärna om du har frågor rörande  
förkunskapskraven.

## Antagning

Du får besked om du blivit antagen i samband  
med din anmälan. Vi tar emot elever i den ord-  
ning ansökningarna kommer in och i mån av  
plats.

## Examination

Examinationer genomförs praktiskt på plats  
och de teoretiska delarna via onlineprov.  
Aktivt deltagande krävs under hela utbildnin-  
gen, inklusive praktiska moment.

### För att få PT-licens från skolan krävs följande:

- Godkänt resultat på prov.
- Minst 75% närvaro på lektioner.
- Hela kursavgiften betald.

## Bergqvist Utbildningar

Adress Linköping: Roxviksgatan 8A, 582 73 Linköping

Adress Malmö: Johanneslustgatan 12A, 212 28 Malmö

Adress Stockholm: Gustavlundsvägen 151H, 167 51 Bromma

Telefon: 013-137506, e-mail: [info@bergqvistutbildningar.se](mailto:info@bergqvistutbildningar.se)

Hemsida: [www.bergqvistutbildningar.se](http://www.bergqvistutbildningar.se)

# ALLMÄN INFORMATION OM UTBILDNINGEN

## Våra kvalitetsstämpelar

Vår PT-utbildning är godkänd av EuropeActive och Active Sweden. Här följer en beskrivning av dessa organisationer.

### EuropeActive

EuropeActive är en organisation inom EU som arbetar för att höja kvaliteten i friskvårdssektorn. Genom EuropeActive är vår utbildning kvalitetssäkrad och uppfyller EU-standarder för utbildningsnivån EQF nivå 4. För mer information om EuropeActive, besök [www.europeactive.eu](http://www.europeactive.eu).

### Active Sweden

För att höja branschens status, och garantera alla tränande svenskar hög kvalitet när de möter sin personliga tränare har Active Sweden tagit fram en kravbild för PT-licenser. Licensen, som tidigare benämndes FRISK, lanserades under 2019 och är framtagen av en arbetsgrupp bestående av representanter och experter från svenska träningsföretag. Vägledande har varit att kraven som ställs för licensen ska möta arbetsgivarnas kompetenskrav vid anställning av personliga tränare.

Du kan läsa mer om Active Sweden på deras hemsida [www.activesweden.org](http://www.activesweden.org).

## Resa och boende

I Linköping har vi kontakt med rumsuthyrare och vi bistår gärna med en lista på inackorderingsrum där kostnaden ligger på cirka 250-300 kronor per natt.

Vi har fri parkering vid skolan. Skolan ligger en kort bussresa från Linköpings station så det är också lätt att komma till oss med fjärrbuss eller tåg.

## Lärarkompetens

Lärarna är vår viktigaste tillgång och vi är mycket noga när vi rekryterar. Alla våra lärare på PT-utbildningen är yrkesverksamma och erfarna inom sina områden. Vi värdesätter att lärarna har en stark koppling till verkligheten.

## KOSTNAD

- Välj att betala kursavgiften i förskott innan utbildningen börjar. Priset blir då **39 900 kronor**.
- **OBS!!** Vid tidig anmälan, senast 241231, får du utbildningen till det **rabatterade priset 29 925 kronor**.
- Kurslitteratur, tröja och elevlicens på programvara för träningsupplägg och kostrådgivning ingår i priset.
- Du kan välja att betala kursavgiften via månadsbetalningar under utbildningens gång. Totalpriset blir då 5% högre.

### Finansiering av kursavgift

Om du vill ha en avbetalningsplan som sträcker sig förbi utbildningens slutdatum rekommenderar vi att du tar kontakt med Human Finans. Där finns möjlighet att ta lån för utbildning med olika avbetalningsplaner. Mer information om detta kan du få på hemsidan

**[www.humanfinans.se](http://www.humanfinans.se)**

Du kan också ringa Human Finans på telefon 08-560 201 15 för gratis rådgivning.

### Betalningsvillkor

Kursavgiften fakturerar vi dig och den ska betalas innan kursstart, eller enligt en avbetalningsplan under utbildningens gång om du valt delbetalningsalternativet.

Om du av någon anledning måste avbryta studierna återbetalas kursavgiften proportionellt till den tid som återstår av utbildningen, efter att 3500 kronor avdragits för administrativa kostnader och utdelat material som ej kan återlämnas. Du behöver inte lämna läkarintyg eller några andra intyg vare sig vid avbokning eller avbruten utbildning.



**BERGQVIST**  
UTBILDNINGAR

### Bergqvist Utbildningar

Adress Linköping: Roxviksgatan 8A, 582 73 Linköping

Adress Malmö: Johanneslustgatan 12A, 212 28 Malmö

Adress Stockholm: Gustavlundsvägen 151H, 167 51 Bromma

Telefon: 013-137506, e-mail: [info@bergqvistutbildningar.se](mailto:info@bergqvistutbildningar.se)

Hemsida: [www.bergqvistutbildningar.se](http://www.bergqvistutbildningar.se)

# ANMÄLAN TILL PERSONLIG TRÄNARE

Personnummer	
Förnamn	Efternamn
Utdelningsadress	Postnummer och ort
Mobiltelefon	E-mail

## VÄLJ ORT OCH UTBILDNINGSTILLFÄLLE

Linköping, start 14:e mars 2025.

## VÄLJ BETALNINGSMODELL

Hela kursavgiften i förskott. Totalpris 39 900 kronor.

8 stycken delbetalningar på 5 237 kronor styck. Totalpris 41 896 kronor.  
Första delbetalningen sker innan kursstart och sista delbetalningen görs innan sista kursomgången.

## BOKA TIDIGT RABATT!

Om vi får din anmälan senast 24/12/31 får du rabatt så priserna blir **29925 kronor** vid förskott repektive **3928 kronor/delbetalning** vid avbetalning.

Sista anmälningsdag för utbildningarna är 6 veckor innan kursstart. Efter sista anmälningsdag tar vi emot anmälningar i mån av plats i den ordning de inkommer till oss.

Bifoga ditt gymnasiebetyg med din ansökan, eller dokumentation av motsvarande kunskaper som till exempel kan vara arbetslivserfarenhet eller annan utbildning.

Vi skickar dig en bekräftelse så fort vi tagit emot din anmälan.

Du har 14 dagars lagstadgad ångerrätt på din anmälan och fram till två veckor innan kursstarten kan du utan kostnad avboka din plats.

Om du betalt in kursavgiften och därefter av någon anledning måste avbryta studierna återbetalas kursavgiften proportionellt till den tid som återstår av utbildningen, efter att 3500 kronor avdragits för administrativa kostnader och utdelat material som ej kan återlämnas. Om du betalat in kursavgiften och därefter inte påbörjar utbildningen drar vi av 500 kronor i en administrativ avgift och återbetalar resterande kursavgift till dig.

Du behöver inte lämna läkarintyg eller några andra intyg vare sig vid avbokning eller avbruten utbildning.

Datum

Underskrift

Anmälan mailas till [info@bergqvistutbildningar.se](mailto:info@bergqvistutbildningar.se), alternativt skickas per post till vår adress i Linköping:  
Roxviksgatan 8A, 582 73 Linköping