



Yh Yrkehögskolan

Licensierad Personlig tränare

Kvalitetssäkrad licens, gångbar i Sverige och resten av Europa
CSN-berättigad utbildning under Yrkehögskolan utan kursavgift

Hösten 2022 i Linköping, Stockholm och Malmö





Bergqvist Utbildningar

- Ett familjeföretag som utbildat inom massage och friskvård sedan 1990.
- Grundades av Lasse Bergqvist som arbetat som idrottsmassör på elitnivå i över 30 år.
- Finns i Linköping, Malmö och Stockholm.
- Har medlemskap i följande branschorganisationer som kvalitetssäkrar utbildningar:
 - Branschrådet Svensk Massage
 - Branschorganisationen Medicinsk Massageterapi
 - EuropeActive
 - International Coach Federation
- Har 2-åriga utbildningar under Yrkeshögskolan till Medicinsk massageterapeut respektive Massage- och friskvårdsterapeut.
- Har yrkesutbildningar till följande yrkesroller: Massageterapeut, Personlig tränare, Diplomerad coach, Kost- och näringsrådgivare och Späterapeut
- Anordnar ett flertal vidareutbildningar inom massage och friskvård.
- Medverkar i forskning runt behandlingsmetoder baserade på klassisk svensk massage.

Personlig träning

Den här utbildningen vänder sig till dig som intresserad av träning och hälsa. Den leder fram till att du får en licens i Personlig träning. Licensen, som är ackrediterad av EuropeActive och FRISK, är gångbar i hela Europa.

Detta är en mycket gedigen utbildning och vi har satsat på att ha mycket läroledd tid för att nå rätt kvalitet. Kort beskrivet är fokus i vår PT-utbildning att du blir duktig på att testa och screena din kund och du lär dig att ha ett funktionellt synsätt på all typ av träning. Med dessa verktyg kan du jobba med att göra träningsprogram för ett brett spektrum av kunder. Du får också verktyg för att kunna coacha dina kunder och på ett professionellt sätt kunna arbeta med hälsovägledning.

Utöver PT-licensen får du också kunskap för att kunna jobba med kostrådgivning inom ramen för friskvård.

Alla har nytta av att anlita en personlig tränare, elit eller motionär, för att optimera sin träning. Efter utbildningen kommer du kunna jobba med dina kunder oavsett vilken miljö eller vilka hjälpmedel du har att tillgå.

Läs mer om kursinnehållet i de fullständiga kursbeskrivningarna.

YH-poäng

Utbildning läses som så kallad enstaka kurs tillsammans med våra klasser som läser YH-utbildningar till "Medicinsk massageterapeut" eller "Massage- och friskvårdsterapeut". Den ger därmed YH-poäng för de ingående kurserna.

Yrkeshögskolan

Yrkeshögskolan är en eftergymnasial utbildningsform som ligger mellan gymnasienivå och högskolenivå. Huvudkriteriet för att en utbildning ska få anordnas under Yrkeshögskolan är att den ska ha en mycket stark förankring i arbetslivet och att den ska leda till jobb.

Du kan läsa mer om Yrkeshögskolan på myndighetens hemsida www.myh.se.

EuropeActive

EuropeActive är en organisation inom EU som verkar för att höja kvaliteten inom friskvårdssektorn i Europa. Bergqvist är medlem i EuropeActive och utbildningen till Personlig tränare är ackrediterad av EuropeActive. Detta innebär att vår licens är kvalitetssäkrad och uppfyller de krav EuropeActive ställer för utbildningsnivån Personlig tränare EQF nivå 4, vilket är en eftergymnasial nivå. EQF är en europeisk standard för utbildningsnivåer. Läs mer om EuropeActive på www.europeactive.eu.

FRISK

För att undvika oseriösa aktörer, höja branschens status, och garantera alla tränande svenskar hög kvalitet när de möter sin personliga tränare har Almega Friskvårdsföretagen tagit fram en licens för personliga tränare. Licensen, som benämnes 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.

Friskvårdsföretagens krav på en FRISK-licensierad PT är följande:

- ska kunna träna personer individuellt utifrån dennes förutsättningar och målsättningar
- ska kunna underbygga och motivera sin praktiska träningskompetens teoretiskt och evidensbaserat
- ska förstå och ha insikt i det bredare "folkhälsooperspektivet" och en PT:s viktiga roll i detta
- ska vara väl förberedd för branschens behov/krav och yrkesrollen som PT

Bergqvists PT-utbildning är godkänd av Almega Friskvårdsföretagen vilket innebär att vår licens innefattar även FRISK-licensen.

Du kan läsa mer om FRISK-licensen på www.friskvardsforetagen.se/auktorisat/

Funktionell träning

Funktionell träning är ett synsätt som går hand i hand med hur vi på Bergqvist ser på kroppen och träning. Grundfilosofin inom funktionell träning är att man bör träna på sådant som gör att kroppen klarar av det den utsätts för i det vardagliga livet. För att uppnå detta måste man se på kroppen som en helhet och se till att alla träningsbara egenskaper (som till exempel styrka, balans, rörlighet, koordination, stabilitet och kondition) uppfyller de krav som ställs. Det är ett vanligt problem att någon eller några egenskaper inte uppfyller kraven och detta leder ofta till problem som till exempel ont i axlar, ländrygg med mera.

I utbildningen ligger hela tiden ett funktionellt synsätt i grunden. Med det menas att du lär dig hur övningar kan göras funktionella för just den kund du jobbar med. Du får lära dig hur du kan se till att kundens övningar utförs på ett sätt som främjar kroppens helhetsfunktion.

Tester

Under utbildningen läggs stor vikt vid att du som PT ska kunna testa din kunds status vad gäller träningsbara egenskaper. Att verkligen bli duktig på tester ger dig möjlighet att lägga upp träningsprogram som blir individuellt anpassade. Det ger dig också möjlighet att effektivt följa upp din kunds utveckling.

Tester ligger mycket tätt kopplat till ett funktionellt synsätt - man kan inte avgöra vad som är funktionellt för en kund om man inte är duktig på tester!

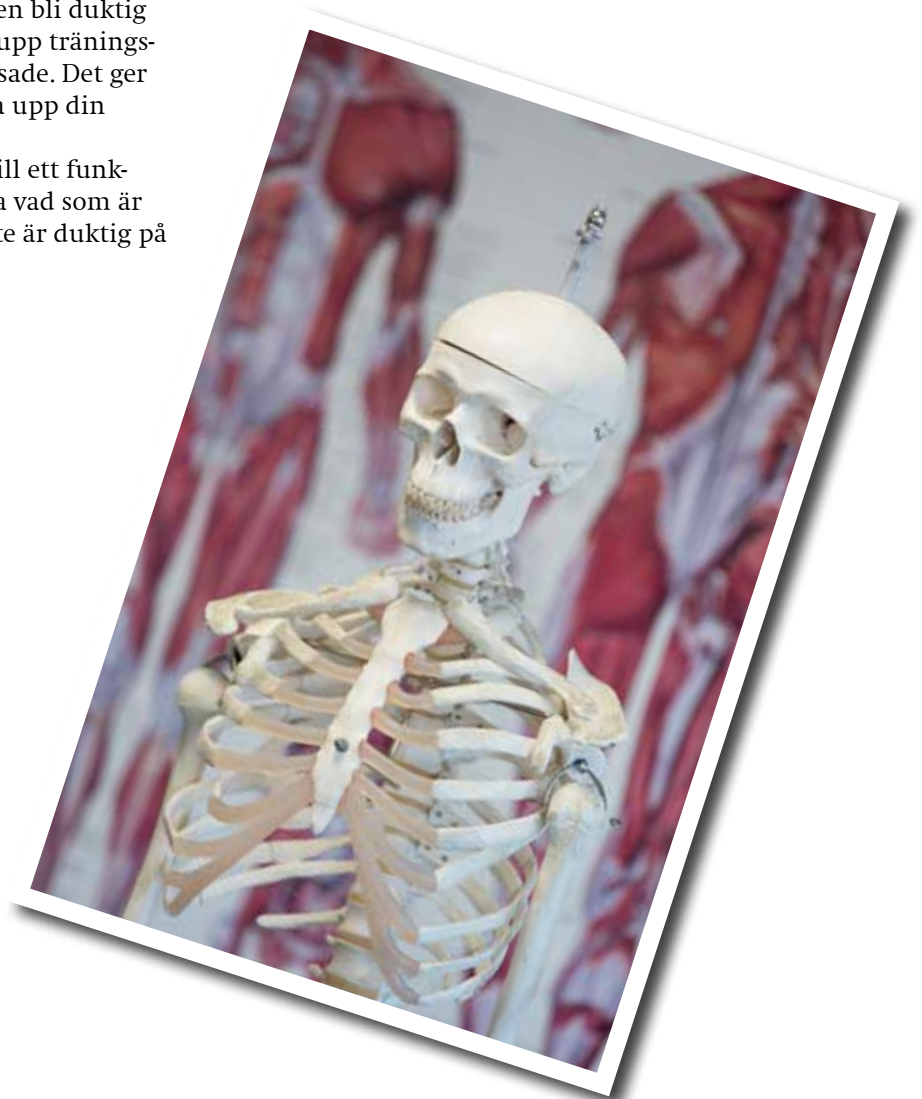
Varför?

Denna fråga ska en PT alltid kunna svara på. Vi lägger stor vikt vid att man som PT alltid ska kunna svara på kundens frågor och motivera sina val av tester, övningar och program.

Under utbildningen får deltagarna fortlöpande träna på att förklara sina val på ett sätt som kunden förstår. Detta blir då också en viktig del i den egna inlärningen.

Tillgodoräknande

Om du har tidigare kunskaper inom anatomi och fysiologi kan du tillgodoräkna dig dessa och behöver inte delta i kursdelen "Humanbiologi".





Kurser i denna utbildning

- Humanbiologi
- Programdesign och avancerad personlig träning
- Testmetodik
- Näringslära och kostrådgivning
- Samtalsmetodik
- HLR och Första hjälpen

Humanbiologi

Kursens mål är att ge goda kunskaper om människokroppens uppbyggnad och funktion. Tyngdpunkten ligger på att ge mycket goda kunskaper i rörelseapparatens anatomi och fysiologi.

Det är denna del av utbildningen du har möjlighet att tillgodoräkna dig, kontakta oss gärna om du har frågor rörande hur dina förkunskaper förhåller sig till innehållet i detta block.

I kursen ingår följande huvudblock:

Rörelseapparatens anatomi och fysiologi

En Personlig tränare måste vara expert på musklernas positioner och funktioner! I denna del av kursen går alla muskler som är viktiga för en PT att kunna igenom i detalj, både anatomiskt och fysiologiskt. Du lär dig dessa musklers namn och över vilka leder de jobbar. Du får också träna på att göra rörelseanalyser, vilket innebär att utreda vilka muskler som deltar i en viss rörelse.

Grundmedicin

Förutom att vara expert på muskler bör en PT ha kunskap om övriga delar av kroppen också. Här handlar det inte om expertkunskap utan mer om översiktlig kunskap. Vi går igenom framförallt nervsystemet och cirkulationsorganen och andningsorganen. Det är mycket viktigt att ha denna allmänmedicinska kunskap som PT framförallt för att kunna avgöra vilken typ av träning som kan vara farlig eller olämplig för vissa personer. Du lär dig också vanligt förekommande medicinsk terminologi.

Programdesign och avancerad personlig träning

Kursens syfte är att ge avancerade teoretiska och praktiska kunskaper gällande träning av bland annat styrka, kondition, balans och koordination, stabilitet och rörlighet. Kursen tar upp hur denna bör genomföras samt djupgående kunskaper om hur korrekt träning bedrivs. Genom kursen får den studerande specialiserade kunskaper om funktionell träning. Kursen har en praktisk inriktning med mycket färdighetsträning vad gäller att leda träning och instruera kunder för att ge den studerande en trygghet och professionalitet i sin kommande profession. Genom kursen tränas den studerande också i att möta och vägleda kunden mot uppsatta mål inom träning.

Efter fullföljd kurs ska den studerande ha följande kunskaper, färdigheter och kompetenser.

Kunskaper om:

- hur träning genomförs på ett korrekt sätt för att ge önskad effekt och samtidigt undvika risk för skador och förslitningar
- vad funktionell träning innebär, vilka effekter som fås samt det praktiska utförandet och hur grundövningar kan utvecklas progressivt till individuellt inriktade funktionella övningar
- hur man tekniskt, praktiskt och säkert bedriver olika former av specifik muskelträning, såsom stabilitets-, koordinations-, styrke- och spänstträningstekniker samt ha variationer med olika aktuella redskap
- hur man tekniskt, praktiskt och säkert tränar rörlighet med olika specifika metoder
- hur man tekniskt, praktiskt och säkert bedriver olika former av konditionsträning.

Färdigheter i att:

- utforma avancerade individuella träningsprogram och instruera utifrån dessa
- lägga upp, instruera och leda fysisk individanpassad träning samt gruppträning riktad till specifik målgrupp utifrån ett funktionellt synsätt
- ge allmänna och specifika rekommendationer om olika typer av övningar och träningsprogram för kunden

Kompetenser för att:

- på ett lättfattligt och säkert sätt kunna instruera kunder i olika typer av träning
- skapa avancerade och individuellt anpassade träningsprogram baserade på utförliga tester av en kunds fysiska status samt återkoppla till sin kund under programmets genomförande
- planera, genomföra och utvärdera konditionsprogram, muskelträningsprogram och rörlighetsprogram anpassat efter individer och grupper utifrån deras behov och förutsättningar
- kunna hjälpa en kund att sätta upp rimliga målsättningar genom att utnyttja alla de kunskaper som inhämtats under utbildningen inom till exempel tester, skadelära, näringslära, kost och näring och coaching

Testmetodik

Kursens syfte är att ge den studerande specialiserade kunskaper i testmetodik för att självständigt kunna utvärdera en kunds fysiska status samt kunna analysera kundens träningsbara egenskaper. Kursen syftar även till att ge kunskap om ett flertal avancerade tester med vetenskaplig grund som kan användas som grund i arbete med kund.

Efter fullföljd kurs ska den studerande ha följande kunskaper, färdigheter och kompetenser.

Kunskaper om:

- ett antal olika specifika tester kopplade till olika träningsbara egenskaper, som till exempel styrka, rörlighet, kondition, stabilitet och koordination

Färdigheter i att:

- genomföra en mängd tester, från enkla till avancerade, kopplade till olika träningsbara egenskaper
- avgöra vilka tester som är lämpliga att använda för olika kunder
- anpassa tester individuellt för varje kund
- genomföra analyser av tekniskt utförande i olika övningar, t ex löpstegsanalys

Kompetenser för att:

- kunna använda och anpassa olika tester utifrån varje kunds individuella behov samt tolka resultatet av testerna
- analysera rörelser och förstå hur muskler samverkar och ha förmåga att upptäcka problem i rörelserna samt ge förslag på åtgärder och träningsprogram som kan hjälpa kunden att bli av med dessa problem.
- utföra screening av kunder med fokus på att hitta de för kunden viktigaste delarna att träna på och utveckla

Näringslära och kostrådgivning

Kursens syfte är att ge den studerande kunskaper om och stor förståelse för den betydelse kost och kostvanor har för hälsa och fysisk aktivitet. Kursen ger även kunskaper om de näringsämnen som bygger upp kroppen och deras funktion. Den studerande får både praktiska och teoretiska kunskaper om den kost som leder till bättre hälsa samt insikt om kostens betydelse för våra välfärdssjukdomar. Vidare syftar kursen till att den studerande ska kunna göra kostanalyser samt planera och genomföra kostrådgivning inom ramen för friskvård för att coacha kunden till en hälsosammare livsstil via kosten.

Efter fullföljd kurs ska den studerande ha följande kunskaper, färdigheter och kompetenser:

Kunskaper om:

- kolhydrater, fett och proteiner samt hur dessa används i kroppen för energiomsättning, uppbyggnad och fysiologiska processer
- viktiga näringsämnen och vitaminers betydelse för välbefinnande och processer i kroppen, till exempel muskelarbete
- och förståelse för kost som syftar till att ge bättre hälsa
- kostens betydelse för våra välfärdssjukdomar
- och förståelse för kostens och kostvanornas betydelse för hälsa och fysisk aktivitet.
- specialiserade metoder för kostundersökning och kostregistrering via kostdataprogram som hjälpmedel
- samtalsmetoder för att vägleda kunden till en hälsosammare livsstil via kosten
- olika kosttillskott och när dessa är lämpliga att använda

Färdigheter i att:

- tolka och analysera vilken kost som är lämplig för olika prestationer utifrån innehåll, sammansättning och intag
- planera, genomföra och utvärdera individanpassade kostprogram
- tillämpa och tolka kostdataprogram som hjälpmedel för kostundersökning och kostregistrering
- kommunicera med kunder på ett förtroendein- givande och lättförståeligt sätt

Kompetenser för att:

- planera, genomföra och följa upp kostrådgivande samtal för att hjälpa kunden till bättre hälsa utifrån ett kostperspektiv
- självständigt ta fram och anpassa kostprogram för individer och grupper utifrån deras behov och förutsättningar. I detta ingår bland annat att hitta rätt nivå, ta hänsyn till andra livsfaktorer, kunna styra efter träningssäsong och kunna rekommendera kosttillskott

Samtalsmetodik

Kursens syfte är att ge den studerande kunskaper i utvecklande och motiverande samtalsmetoder.

Efter fullföljd kurs ska den studerande ha följande kunskaper, färdigheter och kompetenser:

Kunskaper om:

- specifika verktyg och modeller för coachande samtal, såsom öppna frågor och SMARTA mål
- specifika verktyg och modeller för MI (motiverande samtal), samt förståelse för när detta kan användas inom träning och friskvård
- de etiska och moraliska riktlinjer som finns inom området samtalsmetodik

Färdigheter i att:

- hjälpa kunden att identifiera och formulera realistiska mål för dennes beteendeförändringar som syftar till bättre hälsa
- tillämpa olika metoder och modeller för coachande och motiverande samtal

Kompetenser för att:

- på ett professionellt sätt vägleda individer och grupper till bättre hälsa genom individanpassade insatser
- planera, genomföra och följa upp coachande och motiverande samtal

HLR och Första hjälpen

Som PT kommer du stöta på många människor. När man jobbar med människor är det också viktigt att man vet hur man ska bete sig om någon drabbas av ett allvarligt problem som till exempel ett hjärtstillestånd.

Den här delen av utbildningen ger dig en grundläggande utbildning i Hjärt och lungräddning och också en grundläggande genomgång av hur man ska bete sig och agera på en olycksplats.



Allmän information om utbildningen

Kursupplägg

Utbildningen kan läsas i Linköping, Stockholm eller Malmö. I Linköping läser man tillsammans med klassen som läser YH-utbildningen "Massage- och friskvårdsterapeut" och i Stockholm/Malmö tillsammans med klasserna som läser YH-utbildningen "Medicinsk massageterapeut". Utbildningarna har lite olika upplägg och ger därför olika YH-poäng, men slutresultatet från båda varianterna är samma såtillvida att samma PT-licens erhålles.

YH-klasserna har praktikperioder eller läser andra kurser parallellt, därför varierar det hur mycket tid man behöver vara på skolan för lärarledd tid. PT-utbildningen varvas med lärarledd tid på skolan och distansstudier på hemmaplan.

Utbildningarna startar 22:e oktober 2022, men huvuddelen av utbildningen ligger under vårterminen 2023 vad gäller lärarledd tid och den tid man behöver vika för hemstudier.

Humanbiologi

Gemensamt för utbildningarna på alla orterna är kursdelen i Humanbiologi. Den gavs med lärarledd undervisning i Linköping 22-26 oktober. Denna del spelades in så att senare anmälda elever kan ta igen den delen. Det går alltså fortfarande att hoppa på utbildningen.

OBS! Om du har förkunskaper inom anatomi och fysiologi kan du tillgodoräkna dig detta block.

Resterande del i Linköping

Hösten 2022

6 dec, 08:15-16:30
8 dec, 08:15-12:00
9 dec, 08:15-15:30
12 dec, 13:30-17:30
13 dec, 12:45-16:30
14 dec, 09:00-16:30
15 dec, 08:15-16:30
16 dec, 08:15-15:30

Våren 2023

Detaljschemat för våren är inte lagt ännu men lärarledd tid kommer att ligga under följande veckor:

Vecka 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19 och 22. Oftast kommer det vara lektioner alla vardagar dessa veckor.

Efter denna tid har man distansstudier med att göra en programskrivningsuppgift och kostråd-givningsuppgift och är därefter helt klar med PT-utbildningen och får sin licens.

Resterande del i Stockholm

Hösten 2022

14 dec, 08:15-16:30

Våren 2023

27 jan, 08:15-15:30
30 jan, 10:15-17:30
6 feb, 14:00-17:30
8 feb, 08:15-16:30
9 feb, 08:15-16:30
10 feb, 08:15-15:30

Efter dessa dagar är inte detaljschemat lagt ännu, lärarledd tid kommer ligga följande veckor:

Vecka 8, 15, 17, 19 och 22. Oftast kommer det vara lektioner alla vardagar dessa veckor.

Hösten 2023

Under början av hösten läser man kursen näring-slära och kostråd-givning. Lärarledd tid kommer preliminärt ligga under följande veckor:

Vecka 34, 35, 37, 39, 41 och 43. Det kommer att vara lektioner cirka 2 dagar/vecka. Man ska sen lämna in en kostråd-givningsuppgift innan man är helt klar med PT-utbildningen och får sin licens.

Resterande del i Malmö

Hösten 2022

12 dec, 09:00-16:30
14 dec, 08:15-16:30
15 dec, 08:15-16:30
16 dec, 08:15-12:00

Våren 2023

9 jan, 12:30-16:30
10 jan, 08:15-16:30
11 jan, 08:15-16:30
12 jan, 08:15-16:30
23 jan, 09:00-16:30
24 jan, 08:15-16:30
25 jan, 08:15-16:30
26 jan, 08:15-16:30
27 jan, 08:15-15:30

Efter dessa dagar är inte detaljschemat lagt ännu, lärarledd tid kommer ligga följande veckor:

Vecka 11, 13, 15, 17, 19 och 21. Oftast kommer det att vara lektioner alla vardagar dessa veckor.

Hösten 2023

Under början av hösten läser man kursen i Näring-slära och kostråd-givning.

Lärarledd tid kommer preliminärt att ligga under följande veckor:

Vecka 34, 35, 37, 39, 41 och 43. Det kommer att vara lektioner cirka 1-2 dagar/vecka. Man ska sen lämna in en kostråd-givningsuppgift innan man är helt klar med PT-utbildningen och får sin licens.

Kostnad

Att studera på en YH-utbildning är kostnadsfritt. Det är endast obligatoriskt kursmaterial som de studerande får bekosta själva. Kostnaden för obligatoriskt litteratur och webbaserad programvara under denna utbildning blir cirka 4500 kronor.

PT-licens och examen

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

Utöver PT-licensen ger utbildningen rätt till utbildningsbevis från Yrkeshögskolemyndigheten med YH-poäng enligt följande:

Linköping, 85 YH-poäng
Stockholm, 80 YH-poäng

Antagning

Alla ansökningar som inkommit innan sista ansökningsdag tas med i vårt antagningsförfarande.

Om vi skulle ha fler sökande än antal platser sker urval via intervju.

Efter sista ansökningsdag tar vi emot sökande löpande tills platserna är slut.

Antagningskrav

För att söka till denna YH-utbildning måste du uppfylla kraven för grundläggande behörighet till studier under Yrkeshögskolan.

Grundläggande behörighet

Grundläggande behörighet är till exempel slutbetyg från ett fullständigt nationellt eller specialutformat program i gymnasieskolan med lägst betyget Godkänt i minst 2250 gymnasiepoäng. Om du gått ut gymnasiet sommaren 2014, eller senare, är det gymnasieexamen som gäller. Läs mer om regler för behörighet på <https://www.yrkeshogskolan.se/Om-ansokan/Behorighet-urval-och-antagning>.

Särskild behörighet

Särskilda behörighetskraven till denna utbildning är lägst betyget E i Svenska 1, 2 och 3, Engelska 5 från gymnasieskolan, eller motsvarande kunskaper.

I äldre gymnasiebetyg heter kurserna Svenska A, Svenska B och Engelska A.

CSN

Utbildningen är CSN-berättigad i förhållande till hur många YH-poäng man läser. Det skiljer en del tidsmässigt om man studerar i Linköping eller Stockholm, vilket beror på att kurserna genomförs under lite olika veckor inom "Massage- och Friskvårdsterapeut" respektive "Medicinsk massageterapeut". Kursblocket i Humanbiologi berättigar inte till studiestöd från CSN.

Linköping

Utbildningen i Linköping berättigar till CSN enligt följande:

221205 – 221230, 50% 10 YH-poäng
230213 – 230505, 100% 60 YH-poäng
230508 – 230615, 50% 15 YH-poäng

Stockholm

Utbildningen i Stockholm berättigar till studiestöd enligt följande:

230123 – 230303, 50% 15 YH-poäng
230410 – 230602, 100% 40 YH-poäng
230823 – 231027, 50% 25 YH-poäng

Malmö

Utbildningen i Malmö berättigar till studiestöd enligt följande:

221212 – 230203, 50% 20 YH-poäng
230313 – 230602, 100% 60 YH-poäng
230823 – 231027, 50% 25 YH-poäng

Resa och boende

Linköping

Vad gäller boendet under utbildningstiden så bistår vi gärna med en lista på inackorderingsrum där kostnaden ligger på cirka 250 kronor per natt.

Vi har fri parkering vid skolan.

Bergqvist ligger en kort bussresa från Linköpings station så det är också lätt att komma till oss med fjärrbuss eller tåg.

Malmö

Vi har betalparkering vid skolan och på gatorna runt skolan är det gratis parkering.

Kommer du till Malmö med tåg eller fjärrbuss kan du komma vidare till skolan via lokalbussar.

Stockholm

Det finns betalparkering i närheten av skolan.

I övrigt finns det gott om kommunikationsalternativ till skolan som ligger i närheten av stationer för tunnelbana, pendeltåg och tvärbana. Det finns också busshållplats i närheten.

Ansökan till Personlig tränare

Utbildningen har startat i december på alla orter, men det går fortfarande att hoppa med i klasserna. Välj nedan vilken ort du vill gå på så tar vi kontakt med dig för att gå igenom hur du kan ta igen det du missat och när du kan hoppa med i klassen.

Personnummer		
Efternamn	Förnamn	Telefon bostad
Utdelningsadress	Postnummer och ort	Telefon arbete
Mobiltelefon	E-mail	

Välj utbildningsort

- Linköping, start 6:e december 2022 och examen sommaren 2023
- Stockholm, start 14:e december 2022 och examen hösten 2023
- Malmö, start 12:e december 2022 och examen hösten 2023

Jag har förkunskaper och vill tillgodoräkna mig blocket i Humanbiologi

Bifoga följande med din ansökan:

- Gymnasiebetyg eller motsvarande som styrker att du uppfyller behörighetskraven.
- Intyg som styrker kunskaper i humanbiologi om du vill tillgodoräkna dig kursdelen Humanbiologi.

Datum

Underskrift

Ansökan mailas till info@bergqvistutbildningar.se, alternativt skickas per post till vår adress i Linköping som du ser i sidfoten nedan: