

Personlig Tränare

Studieplan 2019



Personlig Tränare

Studieplan 2019

Axelsons PT Education

– utbildning till Personlig Tränare..... 3

Omfattning
Målgrupp
Upplägg
Förkunskaper
Examinationer
Skapa digitala träningsprogram

Utbildningens innehåll..... 4

Funktionell anatomi, fysiologi och biomekanik
Träningslära och träningsplanering
Kommunikation med motiverande samtal (MI)
Kost- och näringslära
Praktisk träning
Skador, sjukdomar och HLR
Sälj, marknadsföring och Personlig Tränare i praktiken
Träning för specifika målgrupper

Utbildningens mål..... 5

Litteratur
Kursintyg
Internationell licens

Kursbestämmelser och finansiering..... 6



Utbildningen godkänd för medlemskap
i Kiroproterapeuternas Yrkesförbund,
branschens största förbund i Sverige.



Utbildningen är godkänd av
EuropeActive Standards (fd EHFA).



Utbildningen är FRISK-ackrediterad av
Friskvårdsföretagen.

Axelsons PT Education – utbildning till Personlig Tränare



Omfattning

Utbildningen är uppdelad i åtta block förlagda på veckoslut (fre–sön) eller intensivt under 5 veckor (mån–fre). Total undervisningstid är 168 timmar där teori varvas med praktik. Utöver dessa träffar beräknas ca 300 timmar till självständigt hemarbete.

Målgrupp

Axelsons PT utbildning riktar sig till:

- Dig som vill jobba med "vanliga" motionärer.
- Dig som vill fokusera på att jobba med elitidrottare och träna de som redan ligger på toppnivå och hjälpa dem att få ut ännu mer av sin träning.
- Dig som vill jobba med att få de inaktiva aktiva, det vill säga att motivera personer som tidigare inte rört på sig att börja motionera och bygga sig en hälsosammare livsstil.

Upplägg

Undervisningen sker i form av föreläsningar, litteraturstudier, individuella hemuppgifter, individuella samt gruppvisa arbetsuppgifter, fallstudier, färdighetsträning och praktiska ledaraktiviteter.

Förkunskaper

Praktisk erfarenhet av fysisk träning är nödvändigt. Inga teoretiska förkunskaper krävs.

Examinationer

Skriftligt teoretiskt och praktiskt prov genomförs ca två veckor efter utbildningen. Vid godkänt resultat erhålls Axelsons PT educations certifikat för Personlig Tränare. För godkänt resultat krävs 80 % rätt.

Alla lärarledda lektioner är obligatoriska.

Skapa digitala träningsprogram

ExorLive är ett digitalt verktyg som används av många Personliga Tränare, fysioterapeuter, naprapater och även stora träningskedjor. Programmet innehåller över 4 500 olika träningsövningar. I vår utbildning får du en licens hos ExorLive där du planerar och skapar olika träningsprogram för dina klienter på ett professionellt och tidsbesparande sätt. Licensen gäller i två år efter avslutad utbildning.



Utbildningens innehåll

Funktionell anatomi, fysiologi och biomekanik

Det humanbiologiska blocket bygger grunden för förståelsen för kroppens funktion i vila och vid fysisk aktivitet. Skelett, leder, muskulatur, bindväv, nervssystem, fysiologiska processer och rörelseanalys ingår som en bred bas.

Träningslära och träningsplanering

Träningsläran vilar på vetenskapliga fakta och praktisk erfarenhet och syftar till att skapa positiva träningsresultat beroende av vad som ska tränas; kondition, stabilitet, styrka, koordination, balans eller rörlighet. I träningsplaneringen omsätts teori till praktik och anpassas efter aktuell målsättning, behov och individuella förutsättningar.

Kommunikation med motiverande samtal (MI)

För att skapa goda förutsättningar för en bestående livsstilsförändring hos din klient behövs hög kompetens hos dig som tränare inom kommunikation och förändringsarbete.

I samtalsmetoden motiverande samtal, lär du dig möta kunden genom reflekterande lyssnande och bygga förtroende med MI som förhållningssätt. För en Personlig Tränare är MI en metod som bidrar till inspiration, motivation och stimulerar kunder till beteendeförändringar, vanor och rutiner som leder till en förbättrad hälsa.

Kost- och näringslära

Kostkunskap är en av grundstenarna för en framgångsrik PT. I näringsläran har vi genomgång av de energigivande ämnena, näringsämnen, ämnesomsättning, olika dieter, kosttillskott samt kostens betydelse vid träning.

Praktisk träning

- Uppvärmning
- Rörlighetsträning
- Stabilitetsträning
- Styrketräning
- Konditionsträning
- Återhämtning



I den praktiska träningen går vi igenom samtliga träningsområden med fokus på hela kroppen och dess kapaciteter. De teoretiska kunskaperna ska nu omsättas i praktiken och fördjupas med metoder, teknikträning, analys, korrigering och coachning. Vi blandar träningsupplägg med fria vikter, olika träningsredskap, egen kroppsvikt och maskiner. Dynamisk rörlighet, stabilitetsträning, baslyft och löpteknik är ett axplock ur innehållet.

Skador, sjukdomar och HLR

Ämnet skador, sjukdomar och träning tangerar den vanligast förekommande skadeproblematiken hos PT-kunden. Sjukdomslära, akut omhändertagande av skada samt grundkurs i hjärt-lungräddning (HLR) ingår i kursen och du får också ta del av Fysisk aktivitet på recept (FaR).

Sälj, marknadsföring och Personlig Tränare i praktiken

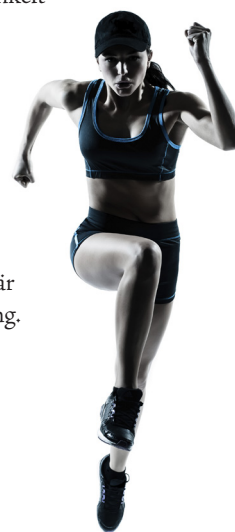
För att lyckas som PT behöver du vara riktigt duktig på att sälja träning och hälsa som livsstil! Vi går igenom olika metoder som är anpassade för just träningsbranschen, tittar på marknadsföring och övar på att agera professionellt som PT.

Varje elev får vid examination en egen hemsida. Skolan står för att skapa och lägga upp hemsidan, och du får därefter ta över den med en guide om hur man enkelt administrerar den på egen hand.

Träning för specifika målgrupper

Vi människor är rätt lika varandra, men ändå ganska olika. Därför har vi tagit med några specialinriktningar som kräver extra fördjupning och kompetens och som är en stark målgrupp för personlig träning, seniorer/äldre

- ungdomar
- duo PT
- PT small group.



Utbildningens mål

Efter utbildningen skall eleven

- kunna visa, instruera samt korrigera och anpassa olika träningsövningar och träningsupplägg med eller utan träningsutrustning
- kunna praktiskt planera samt genomföra individanpassad personlig träning utifrån klientens målsättning och fysiska kapacitet
- kunna ge både allmänna och specifika rekommendationer inom olika typer av fysisk aktivitet, såsom rörlighet-, stabilitets- styrke- och konditionsträning
- kunna argumentera för hur ökad fysisk aktivitet kan vara hälsofrämjande samt fungera både som förebyggande och behandlande åtgärd
- kunna inspirera, motivera och stimulera individer till beteendeförändringar, som exempelvis förändrade fysiska aktivitets- och/eller kostvanor
- kunna planera, genomföra och utvärdera enklare rehabiliteringsprogram för vissa akuta skador och överbelastningsskador
- ha kunskap om olika näringsämnen och deras funktioner och betydelse för hälsan samt kunna ge adekvata kostråd till personer med olika önskemål och behov
- kunna genomföra HLR enligt riktlinjer från Svenska rådet för hjärt-lungräddning
- ha kännedom om hur man arbetar som Personlig Tränare, vara bekant med sälj- och marknadsföringsprocesser samt känna till hur man startar egen verksamhet.

Litteratur

Digitalt utbildningsmaterial ingår som erhålls två veckor innan kursstart.

Kursintyg

Kursintyg erhålls efter att samtliga krav för godkänd utbildning är uppfyllda och full betalning erlagts.

Internationell licens

Vill du arbeta utomlands? Axelsons PT Educations utbildning är godkänd av EuropeActive Standards (fd EHFA).



FRISK-ackreditering

Vi har en FRISK-ackreditering (Friskvårdsföretagens kvalitetssäkring) som håller branschens högsta standard och sätter krav på oss som utbildningsaktör att leva upp till. Den reglerar bland annat antal lärarledda timmar och lärarnas kompetens. Många gym inför nu ett krav på FRISK-ackreditering när de anställer Personliga Tränare.



Med reservation för ändringar.



Elevmedlemskap i branschens största förbund

Som elev på Axelsons PT Education – utbildning till Personlig Tränare får du ett elevmedlemskap utan kostnad i Kroppsterapeuternas Yrkesförbund. Där ingår en elevförsäkring/behandlingsskadeförsäkring. Du får även tillgång till medlemssidorna på Kroppsterapeuternas hemsida. Där finns tips, inspiration och stöd kring marknadsföring, starta eget och mycket mer.

Yrkesverksam medlem i branschens största förbund

Efter avslutad utbildning kan du bli yrkesverksam medlem. Som yrkesverksam medlem har du en kostnads-effektiv försäkring för din verksamhet. För egna företagare omfattar försäkringen bland annat behandlingsskada, egendoms-, avbrotts- och rättsskydd. Har du anställd personal finns en förmånlig arbetsgivarförsäkring. Utöver grundförsäkring finns olika tillägg, t ex utökat egendomsskydd och för utlandsverksamhet.

Anmälan

När du har valt den kurs/utbildning du vill anmäla dig till fyller du i ansökningsformuläret på kursen/utbildningens sida på vår hemsida. Bekräftelse får du av oss via e-post, eller om sådan saknas, via brev. Kallelse till kurs skickas ut senast två veckor före kursstart.

Anmälan är bindande.

Antagningskriterier:

- Minst 18 år.

Deltagare med särskilda behov ombeds kontakta skolan i god tid före kursstart. Våra kurser och utbildningar kräver obligatorisk närvaro. Axelsons förbehåller sig rätten att stänga av elev som befinns olämplig för vald kurs/utbildning.

Kursmaterial

Kursmaterial, kurskompendier och förbrukningsmaterial ingår om inget annat anges.

Inställd kurs

Vi förbehåller oss rätten att ställa in eller skjuta upp kurser/utbildningar vid för lågt deltagarantal och vid händelser som är utom vår kontroll, t.ex. force majeure. Om kursen blir inställd, eller om du inte blir antagen, återbetalas inbetald avgift utan avdrag. Du kan även välja att ha kursavgiften inestående. Kursavgiften skall då utnyttjas inom ett år. Vid ny bokning av kurs får du betala eventuell mellanskillnad om avgiften har blivit höjd. All återbetalning sker inom en månad.

Ångerrätt

Du har enligt distans- och hemförsäljningslagen (2005:59) full ångerrätt i 14 dagar från den dag du får vår bekräftelse på din anmälan. Har du frågor eller vill avboka din anmälan kan du nå oss på 073-236 35 52 eller info@pteducation.se. Du kan även skicka ett brev till Axelsons PT Education, Box 6475, 113 82 Stockholm eller besöka oss på någon av våra skolor. Ange datum för kursen samt dina personuppgifter. Du har då rätt att återfå hela den avgift du erlagt inklusive anmälningsavgiften.

Avbokning/ombokning

Förutom vad gäller ångerrätten enligt ovan är anmälan bindande. Dock upphör ångerrätten i samband med kurs/utbildningsstart.

Om deltagare återtar/ombokar sin anmälan efter att ångerrätten förfallit men innan dag för start av kurs/utbildning, tar vi ut en administrationsavgift:

- Vid återtagande/ombokning senast 30 dagar före utbildningsstart en avgift på 10 % av kursavgiften.
- Vid återtagande/ombokning senare än 30 dagar före utbildningsstart, men innan dag för start, debiteras halva kursavgiften.
- Vid återtagande/ombokning samma dag som utbildnings/kursstart, eller senare, debiteras hela kursavgiften.

Försäkring

Elever under utbildning hos Axelsons PT Education omfattas av en ansvars- och olycksfallsförsäkring som även gäller under obligatorisk extern praktik inom Sverige.

Ändringar

Axelsons PT Education förbehåller sig rätten att utan förvarning göra ändringar beträffande lärare, lokal, tider, kursmaterial, schema, tryckfel, samt ändringar av studieregler och skolpraktik.

Intyg, diplom och betyg

Intyg erhålls efter att samtliga krav för godkänd kurs är uppfyllda, och full betalning erlagts. Diplom/betyg erhålls efter att samtliga krav för godkänd utbildning är uppfyllda, och full betalning erlagts. Underlag för dessa arkiveras hos Axelsons PT Education i maximalt fem år efter avslutad kurs/utbildning. Eventuell frånvaro som t.ex. sjukdom samt underkända moment behöver tas igen/kompletteras. Detta sker i samråd med skolan och skall slutföras inom ett år.

Filmning, fotografering eller ljudinspelning

Filmning, fotografering eller ljudinspelning är ej tillåten utan tillstånd från skolan.

Övriga frågor

Du är välkommen att vända dig till oss med eventuella övriga frågor, tel 073-236 35 52, email: info@pteducation.se

Betalning

I samarbete med Klarna erbjuder vi följande betelsätt när du anmäler dig till en av våra kurser/utbildningar:

- Kortbetalning – VISA & MasterCard
- Direktbetalning – via internetbank
- Faktura – 14 dagar
- Delbetalning – tillsammans med Klarna alternativt Human Finans erbjuder vi dig som kund att dela upp betalningen upp till 24 månader räntefritt. Ansök och få svar direkt. Sedvanlig kreditprövning kommer att ske.

Mer information om Klarna och Klarnas betelsätt hittar du på: [Klarna Checkout](#)

Läs mer: [Allmänna villkor – Klarna](#)

Läs mer: [Standardiserad europeisk konsumentkreditinformation](#)

Mer information om Human Finans och deras betelsätt hittar du på:

humanfinans.se/axelsons

Villkor och personuppgiftshantering

Axelsons PT Education AB är personuppgiftsansvarig för behandlingen av de personuppgifter som du som kund lämnar till oss. Dina personuppgifter kommer att behandlas för att upprätthålla vår kundrelation och även för marknadsföringsändamål av Axelsons PT Education AB jämte dess dotterbolag och samarbetspartners. Du kan genom att skriva till Axelsons PT Education, Box 6475, 113 82 Stockholm, begära att dina personuppgifter rättas, tas bort eller anmäla om du inte vill att uppgifterna skall användas för direktmarknadsföring.

Som kund hos Axelsons PT Education AB har du rätt att efter skriftlig begäran till ovanstående adress få information om vilka uppgifter om dig som finns i våra register och hur de används.

Genom att godkänna Axelsons PT Education AB villkor och personuppgiftshantering samtycker du till att dina person- och adressuppgifter får användas av Axelsons PT Education AB och samarbetspartners för direktreklam och marknadsundersökning.

Axelsons PT Education Stockholm

Gästrikcgatan 10
Tel: +46 (0)73-236 35 52
info@pteducation.se • pteducation.se

Axelsons Fotvårdsskola Stockholm

Box 6475, 113 82 Stockholm
Besöksadress: Gästrikcgatan 17
Tel: 08-54 54 59 00 • info@axelsons.se
www.axelsons.se

Axelsons Institute Stockholm

Box 6475, 113 82 Stockholm
Besöksadress: Gästrikcgatan 10
Tel: 08-54 54 59 00
info@axelsons.se • www.axelsons.se

Axelsons Institute Axelsons Fotvårdsskola Göteborg

Odinsgatan 28 nb, 411 03 Göteborg
Tel: 031-15 26 50 • info.gbg@axelsons.se
www.axelsons.se



Låna till hela eller delar
av din utbildning

