

Kursen Personlig Tränare och Kostrådgivare är utspridd över en 4 månaders period. Detta för att ge studenterna gott om tid att lära sig ämnet på djupet vilket är av yttersta vikt för arbete inom Hälsa och Fitness. Dessa 4 månader är fördelade över självstudier så väl som lärarledda lektioner. Studenterna förväntas studera på egen hand till viss del för att kunna passera kursen. Följande är fördelning av tid över de olika ämnena samt vilken form av samt vilken form av studier som kommer att utföras.

Kursupplägg

4.1 PT-rollen

Att agera professionellt och etiskt i yrkesrollen

- 16-20 timmar. Klassrum, online och hemmastudier. Praktik och teori.

Kommunikation med medlemmar

- 16-20 timmar. Klassrum, online och hemmastudier. Praktik och teori.

Informera klient om fördelar med ett hälsosamt leverne

- 16-20 timmar. Klassrum, online och hemmastudier. Praktik och teori.

Planera och förbereda tränings sessions

- 16-20 timmar. Klassrum, online och hemmastudier. Praktik och teori.

Utvärdera tränings sessions och prestation

- 16-20 timmar. Klassrum, online och hemmastudier. Praktik och teori.

Utvärdera och utveckla program efter klients progression

- 16-20 timmar. Klassrum, online och hemmastudier. Praktik och teori.

Övervaka, utvärdera och justera program efter individ och grupp

- 16-20 timmar. Klassrum, online och hemmastudier. Praktik och teori.

Korrekt justera program efter klients nivå av teknik för att förbättra general aktivitet likväl nivå av hälsa och fitness

- 16-20 timmar. Klassrum, online och hemmastudier. Praktik och teori.

4.2 Funktionell anatomi

Integrera träningsvetenskap i utformande av träningsprogram

- 18 timmar. Klassrum, online och hemstudier. Teori och med lärare

4.3 Funktionell psykologi

Integrera träningsvetenskap i utformande av träningsprogram

- 18 timmar. Klassrum, online och hemstudier. Teori och med lärare

4.4 Nutrition

Informera klienter om fördelar med en hälsosam livsstil

- 70 timmar. Klassrum, online och hemstudier. Teori och med lärare

4.5 Psykologiska aspekter kring Hälsa och fitness

Identifiera deltagarens intentioner samt barrierer vid deltagande av träningspass



- 8 timmar. Klassrum, online och hemstudier. Teori

Motivera och väcka entusiasm hos klienter för att utveckla och vidhålla hälsa och fitness

- 8 timmar. Klassrum, online och hemstudier. Teori

4.6 Utvärdering av klients hälsa och fitness

Insamla information om klienten

- 4 timmar. Klassrum, online och hemmastudier. Praktik och teori

Registera information

- 4 timmar. Klassrum, online och hemmastudier. Praktik och teori

Analysera information och indentifiera riskfaktorer

- 4 timmar. Klassrum, online och hemmastudier. Praktik och teori

Informera klient om analys samt diskutera tillvägagångssätt

- 4 timmar. Klassrum, online och hemmastudier. Praktik och teori

Identifiera faktorer och var insats bör göras

- 4 timmar. Klassrum, online och hemmastudier. Praktik och teori

4.7 Träningsanpassning och planering samt programmering av träningsprogram

Integrera aktuell vetenskap i programmets utformning

- 36 timmar. Klassrum, online och hemmastudier. Teori

4.8 Affärsverksamhet och marknadsföring för en personlig tränare

Integrera väsentlig kunskap för eget företagande

- 12 timmar. Klassrum, online och hemmastudier. Teori

