



LIC. PT OCH TRÄNARE

Guide till PT-utbildningen

Det du vill veta innan du bestämmer dig.

Praktisk undervisning på Bosön. Sex helger. Två licenser. Sveriges enda PT-utbildning med jobbgaranti.

Läs guiden i den ordning du vill.

Guiden svarar på de frågor vi ofta får från dem som funderar på att utbilda sig till PT. Alla avsnitt i guiden står nedan och går att klicka på.

1	Är utbildningen något för dig?	3
	Vem den passar, vad som krävs och vad som inte krävs	
2	Så är den upplagd	4
	Sex helger på Bosön, och hur mycket ledigt du behöver ta	
3	Vad du läser	5
	Tolv ämnen, från anatomi till försäljning	
4	Lärarna och Bosön	7
	Forskare, landslagstränare och praktiker. Platsen	
5	Jobbgarantin	8
	De fem stegen, villkoren och arbetsgivarna	
6	Var du kan jobba efteråt	9
	Sex fält, och de två licenserna	
7	Vad det kostar	10
	Pris, vad som ingår och hur du betalar	
8	Tre som gått utbildningen	11
	Jessica, Kicki och Oskar med egna ord	
9	Nästa steg	12
	Ett samtal, en anmälan eller webinariet	

Passar utbildningen dig?

Vem utbildningen är för, och vem den inte är för.

UTBILDNINGEN ÄR FÖR DIG SOM

- Tränar själv och vill ta intresset vidare till att hjälpa andra.
- Vill byta yrke, ha egna kunder vid sidan av jobbet, eller lära dig mer och se vart det leder. Alla tre är giltiga skäl.
- Är nyfiken på att lära och vill jobba med människor, inte bara med träning.
- Kan vara på plats sex helger och ger studierna tid mellan träffarna.

DEN ÄR INTE FÖR DIG SOM

- Vill ha ett diplom snabbt, utan att vara på plats och öva.
- Vill läsa allt på distans. Hantverket lär du dig i hallen, med läraren bredvid.
- Mest vill utveckla din egen träning. Då räcker en kortare kurs.
- Tycker att träningen är det viktiga. Här är människan framför dig det.

Du behöver inga förkunskaper i anatomi eller fysiologi. Det läser du in digitalt under de första veckorna och tar sedan vidare i praktiken på Bosön. Du behöver inte vara vältränad eller ha tävlat. Utbildningen anpassas så att alla kan delta, oavsett form eller skadehistorik. Det finns ingen åldersgräns, varken för utbildningen eller för att lyckas som tränare. Våra studenter är allt från tjugofåringar till sjuttioåringar, och fyra av tio bor utanför Stockholm.

Jobbgarantin har egna villkor, bland annat godkänd gymnasieexamen. De gäller garantin, inte antagningen. Se sida 8.

DET VI STÅR FÖR

Det beror på.

Branschen älskar tvärsäkra svar. Vi lär dig resonera: en som vill prestera, en som vill må bättre och en som vill orka med vardagen behöver tre olika upplägg.

Alla är välkomna. Kraven är kvar.

Inga förkunskapskrav, men närvarokrav, riktiga prov och examination. Det är så en licens får ett värde hos arbetsgivarna.

Förstå, prova, anpassa.

Teorin först. Sedan provar du övningen själv, sedan lär du dig anpassa den till personen framför dig. I den ordningen, genom hela utbildningen.

Lärarna jobbar med det de lär ut.

I landslag, på gym, mot företag och inom forskning. Du får svar av någon som gjorde samma sak förra veckan.



Teori och anteckningar mellan passen på Bosön. Många i klassen har aldrig läst anatomi förut.

En termin. Sex helger på Bosön. Sex fredagar ledigt.

Teorin läser du hemma. Tiden på Bosön används till det praktiska: att instruera, coacha och känna själv hur övningarna fungerar.

1

Förberedande studier online

40 till 50 timmar i egen takt i studieportalen, från den dag du anmäler dig. Fem kurser: anatomi, fysiologi, träningslära, nutritionslära och beteendevetenskap. Du kommer till Bosön med grunderna på plats.

2

Praktisk undervisning på Bosön

Sex träffar fredag till söndag under ungefär tre månader, ungefär varannan helg. Inför varje helg har ni en digital kvällsträff med lärare, som spelas in. På Bosön övar ni på varandra med läraren bredvid. Träff fem är praktik med riktiga PT-kunder, och den sjätte helgen rymmer examen och påbyggnad.

3

Examen

Fredagen på den sjätte träffen: ett teoretiskt och ett praktiskt prov. Godkänd examen ger två licenser. En omtenta ingår utan kostnad. Dagen avslutas med en middag för hela klassen.

4

Påbyggnad och karriärstöd

Efter examen går du din påbyggnad, som ingår: Strength Coach eller Endurance Coach på Bosön samma helg som examen, eller Cert. Kostrådgivare digitalt under sex kvällar. Parallellt börjar jobbgarantins stöd, för dig som vill ta del av det.

SÅ MYCKET TID BEHÖVER DU TA FRÅN JOBBET

- Sex fredagar på Bosön. Resten ligger på helger och kvällar.
- Sjätte helgen: examen på fredagen, sedan Strength Coach eller Endurance Coach lördag till söndag. Med Kostrådgivare slutar helgen efter fredagen; kosten läser du digitalt på sex kvällar efter examen.
- Kvällsträffarna ligger på vardagkvällar och spelas in om du missar en.

EN DAG PÅ BOSÖN

- 08:15 samling och dagens upplägg.
- Förmiddag i Framgångshallen: övningar, grupparbete och återkoppling från lärare. Kafferast, vi bjuder på kaffe och te.
- Lunchrast.
- Eftermiddag: fortsatt praktisk undervisning, med en kafferast.
- 17:00 slut.

Närvaro. För licens krävs närvaro på minst 85 procent av de läarleda dagarna, alltså högst tre missade dagar. Blir du sjuk får du ta igen dagen vid en senare kursstart utan kostnad.

"Schemat hade man ju redan i augusti och man kunde lägga upp planen. Man visste vilka helger man skulle vara borta. Så den planeringen blev inte så svår egentligen."

Kicki, gick utbildningen 2025, driver i dag egen PT-verksamhet i Nykvarn



Aktuella datum för nästa kursstart finns alltid på tranarakademin.se/schema-pt-utbildning

Vad du läser.

Teori och praktik följs åt genom hela utbildningen. Mellan träffarna läser du digitalt, i egen takt. På Bosön lär du dig tränarhantverket genom att göra: på varandra, på riktiga kunder, med läraren bredvid.

01

PT- och tränarrollen

ONLINE, SEDAN BOSÖN

Lär dig grunda ditt arbete på forskning och beprövad erfarenhet, hitta rätt väg i yrket och få en tydlig struktur för hur du hjälper kunden mot sina mål.

02

Anatomi

ONLINE, SEDAN BOSÖN

Förstå hur kroppen är uppbyggd och skapar rörelse, vilka muskler som arbetar och varför samma övning kan behöva anpassas till olika människor.

03

Fysiologi

ONLINE, SEDAN BOSÖN

Förstå vad som händer i kroppen när du tränar och hur den utvecklas av styrketräning, konditionsträning och rörlighetsträning.

04

Träningslära

BOSÖN

Lär dig bygga pass och träningsprogram för olika mål, från hälsa och utveckling på gymmet till prestation i motion och idrott.

05

Muskeltillväxt och styrkeökning

BOSÖN

Fördjupa dig i träning för större muskler och ökad styrka i kroppen, från fitness och gymträning till styrka för fysisk prestation.

06

Kondition och uthållighet

BOSÖN

Lär dig utveckla kondition och uthållighet, för bättre hälsa i vardagen, träning på gymmet eller prestation inom motion och idrott.

07

Rörlighet och mobilitet

BOSÖN

Förstå rörlighetens betydelse och lär dig välja övningar och vägleda på ett sätt som hjälper människor att röra sig och träna bättre.

08

Nutrition

ONLINE, SEDAN BOSÖN

Förstå kostens betydelse för hälsa och träningsresultat, med kunskaper om viktnedgång, kroppssammansättning och kost för bättre prestation.

09

Kvinnohälsa

BOSÖN

Lär dig om menscykel, klimakteriet och träning vid graviditet och hur kunskapen kan användas när du planerar och anpassar träning.

10

Coaching och beteendevetenskap

ONLINE, SEDAN BOSÖN

Lär dig coacha genom samtal, så att kunden hittar motivation, genomför sin träning och skapar vanor som fungerar i vardagen.

11

Coaching online

ONLINE

Lär dig coacha kunder på distans: lägga upp träningen, hålla motivationen uppe och följa upp, utan att ses på gymmet.

12

Marknadsföring och försäljning

BOSÖN

Lär dig ta fram ett erbjudande som passar dina kunder, sätta rätt pris och sälja dina tjänster som PT och tränare.

Hur ämnena fördelas över helgerna ser du i schemat på tranarakademin.se/schema-pt-utbildning. Vad som ingår i påbyggnaderna Strength Coach, Endurance Coach och Cert. Kostrådgivare läser du om på tranarakademin.se/utbildningar.



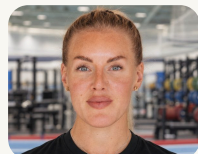
Anatomi på Bosön. Teorin läser du hemma. På plats arbetar ni praktiskt med skelett och gummiband för att förstå hur muskler samverkar i olika rörelser.

Forskare, landslagstränare och praktiker.

Lärarna på PT-utbildningen och på påbyggnaderna som ingår. Alla arbetar själva med det de lär ut: i landslag, på gym, mot företag och inom forskning.



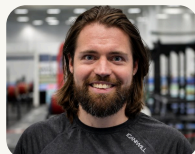
Stefan Ågren
Leg. fysioterapeut.
Tränare åt VM-guldmedaljörer i styrkelyft.



Unni Lundblom
Leg. fysioterapeut och kostrådgivare.
Onlinecoaching och kvinnohälsa.



Joakim Svedberg
Landslagstränare i friidrott. Fystränare i Allsvenskan och SHL.



Jimmy Englund
Leg. fysioterapeut och löpcoach. Rehab och skadeförebyggande träning.



Christian Hallberg
Årets PT på SATS. Över 13000 PT-timmar, utbildar SATS tränare sedan 2018.



Louise Gottlind
Leg. fysioterapeut, master i idrottsvetenskap. Coaching online.



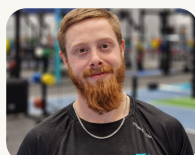
Marcus Moberg
Forskare vid GIH, näringsfysiolog. Idrottsnutrition och kosttillskott.



Carl Norell
Rektor. Leg. fysioterapeut och löpcoach.



Anna Dandenell
PT och grupp-träningsinstruktör i över 15 år.



Jonathan Grape
PT sedan 2014. Utbildar SATS tränare i tyngdlyftning och grundrörelser.



Marika Wagner
PT inom konditionsidrott och testledare på Aktivitus. Ultralöpare.



Jessica Unogård
PT och testledare på Aktivitus. Uthållighet och onlinecoaching.



Jakob Dehnisch
Grundare. Civilingenjör, marknadsföring och företagande.



Anja Näslund
Hälsopedagog från GIH. Beteendeförändring och motiverande samtal.



Marina Sjöberg
Leg. dietist. Förbundsdietist för Svensk Friidrott.



Mikael Flockhart
Doktor i idrottsfysiologi, GIH. SM-medaljör i mountainbike.



Jeff Frydenlund
Coach i triathlon, simning, löpning och cykel. Tester på Aktivitus i tio år.

Bosön, här går din utbildning.

Riksidrottsförbundets elitidrottscentrum på Lidingö, 35 minuter från Stockholms central. Den praktiska undervisningen sker i Framgångshallen, med lyftplattformer, rigg, löparbanor och fria ytor, och under utbildningsdagarna har du fri tillgång till träningsytorna. De flesta åker hem mellan dagarna. Kommer du längre ifrån finns Bosön Hotell med tio procents studentrabatt, frukost ingår. Gratis parkering, och buss till Rudboda torg med tio minuters promenad.



Bosön från luften: planerna, hallarna och vattnet. Fyra av tio i klassen reser hit från andra delar av landet.

Jobb som PT efter examen. Annars halva avgiften tillbaka.

Tränarakademin är den enda PT-utbildningen i Sverige med jobbgaranti. Den är en riktig garanti med riktiga villkor, och vi skriver ut dem här.

Så fungerar den, i fem steg

1. **Personlig jobbkonsultation.** Innan eller strax efter anmälan går vi igenom din bakgrund, dina mål och var du vill jobba. Bedömer vi att vi inte kan garantera jobb avbokas utbildningen utan kostnad. Samtalet ska vara gjort inom 30 dagar från anmälan, eller senast 30 dagar före första helgen på Bosön.
2. **Karriärmål och plan.** Mål, plan för jobbsökandet och förberedelser.
3. **Hjälp med CV och förberedelser inför intervjuer,** om du vill. Med återkoppling från våra coacher.
4. **Praktik och nätverk under utbildningen.** Riktiga kunder på träff fem. Arbetsgivare besöker klassen. Många får erbjudanden före examen.
5. **Uppföljning.** Stöd genom hela jobbsökandet, fram till första jobbet.

Om det ändå inte blir jobb

- Efter 6 månader: ett personligt upplägg med extra coaching.
- Efter 9 månader, om villkoren är uppfyllda: 50 procent av utbildningsavgiften tillbaka, och karriärstödet fortsätter.

Villkoren

- Godkänd licens.
- Aktivt söka utlysta jobb hos våra samarbetspartners, och dokumentera det.
- Delta i karriärcoaching och intervjuträning, göra uppgifterna.
- Vara beredd att söka både deltid och heltid, och utanför hemkommunen om jobb saknas lokalt.
- Godkänd gymnasieexamen. Inte förekomma i belastningsregistret.

Vad som räknas som jobb. Anställning på heltid eller deltid, PT-konsult som fakturerar arbetsgivaren, eller rörlig lön per kund. Garantin gäller ditt första arbete i yrket, inte en viss tjänstegrad. PT-yrket börjar ofta på deltid och växer med kundstocken.

Arbetsgivare vi samarbetar med. SATS, STC, Fitness24Seven, Actic, Aktivitus, Twitch Health, Grand Fitness, Friskis & Sveltis och Medley.

"Tränarakademin levererar en kvalitativ PT- och tränarutbildning med en lärarkår som både kan fältet och teorin. Många av deras studenter har, direkt efter utbildningen, fått jobb hos oss."

Mats Suneback, PT & Rehab Manager, SATS

"Tränarna som kommer ifrån er har mycket praktisk erfarenhet. Man har varit mycket på golvet och jobbat praktiskt. Så att man är ganska trygg i sig själv."

Ellinor Rehnström, rekryteringsansvarig, SATS

Fler dörrar än gymmets.

Vi utbildar inte gyminstruktörer. Vi utbildar tränare som förstår människan i rörelse, och den kompetensen efterfrågas på fler ställen än i gymmet.

Gym och träningsanläggning

SATS, STC, Actic, Medley och Friskis & Svettis anställer direkt ur våra klasser.

Idrottslag och föreningar

Fystränare för lag och enskilda idrottare. Flera av lärarna har landslagsuppdrag.

Coaching online

Kunder var som helst i landet. Coaching på distans är ett eget ämne.

Företag och arbetsplatser

Hälsoarbete för anställda. Det är därför beteendeförändring är ett ämne, inte bara teknik.

Utomhus och uthållighet

Uthållighetsidrott och träning i naturen.

Eget företag som PT

Marknadsföring, prissättning och kundrelationer ingår i utbildningen.

SÅ JOBBAR NÅGRA SOM GÅTT HOS OSS

- **Jessica** driver eget, är testledare på Aktivitus och leder löpgrupper.
- **Oskar** är PT på heltid på SATS.
- **Kicki** har eget företag med PT och smågrupper på gym i Nykvarn, och fystränar unga basketspelare.
- **Timo** är PT med eget företag i Sandviken och Gävle.
- **Alex** planerar gruppträningen och arbetar som PT på IFK Norrköpings träningsanläggning.
- **Emelie** kombinerar PT, gruppträning och PT online i sin egen verksamhet.
- **Pontus** är PT på heltid på en studio och tränar unga friidrottare på fritiden.



Hur mycket du jobbar bestämmer du: heltid, deltid vid sidan av ett annat jobb eller några egna kunder i veckan. Jobbgarantin gäller oavsett. De berättar själva i filmerna på tranarakademin.se/filmer.

Två licenser.



Nationell licens, Active Sweden. Kravet hos de större svenska gymkedjorna. Efter godkänd examen ansöker du själv om licensen hos Active Sweden, med vårt intyg.



Internationell licens, EuropeActive EQF 4. Europeisk standard som öppnar för arbete utomlands och på internationella anläggningar.

"Flera av våra testledare och coacher hos Aktivitus Stockholm har bland annat Tränarakademin utbildningar i grunden. Tränarakademin ger en bra balans mellan forskning och fälterfarenhet."

Jeff Frydenlund, klinikchef, Aktivitus



Vad det kostar.

totalt
59 000 kr

Totalpris inklusive moms, fördelat på två betalningar.

från
2 514 kr/mån

Räntefri delbetalning i upp till 24 månader via Svea Bank.

Det här ingår

- Sex helger med praktisk undervisning på Bosön, inklusive examen och påbyggnaden Strength Coach eller Endurance Coach. Kostrådgivare läser du i stället digitalt på sex kvällar efter examen.
- Över 100 timmar videolektioner och övningar, med tillgång till studieportalen även efter examen.
- Digitala kvällsträffar och kompendier.
- Båda licenserna.
- En påbyggnad: Cert. Kostrådgivare, Endurance Coach eller Strength Coach (värde 6995 till 11995 kr).
- Avslutningsmiddag med välkomstdrink på examensdagen.
- Jobbgaranti, karriärcoaching, CV-granskning och intervjuträning.
- Alumninätverket: träffar, events och TA:s Tränarnätverk.

Ingår inte: luncher på Bosön, boende, resor.

Så betalar du

- Anmälningssavgiften 5000 kr ingår i priset och faktureras 30 dagar efter anmälan.
- Resten ska vara betald 45 dagar före första helgen på Bosön.
- Vill du delbetala väljer du 6, 12 eller 24 månader hos Svea. Startavgift 495 till 579 kr, månadsavgift 55 kr. Du kan delbetala hela beloppet. Ansökan gör du själv hos Svea, före eller efter anmälan.
- Utbildningen är inte CSN-berättigad, eftersom den går på deltid under en termin. Det är också därför du kan jobba samtidigt.

Att låna kostar pengar. Om du inte kan betala tillbaka skulden i tid riskerar du en betalningsanmärkning. Det kan leda till svårigheter att få hyra bostad, teckna abonnemang och få nya lån. För stöd, vänd dig till budget- och skuldrådgivningen i din kommun. Kontaktppgifter finns på konsumentverket.se.

Priset gäller kursstart våren 2027. Aktuellt pris och nästa start står alltid på tranarakademin.se/utbildning/pt-utbildning.

Med egna ord.

Inga betalda ambassadörer. Tre som gick utbildningen berättar hur det var.

"Det var lite klurigt, för då var det ändå hus, två barn. Det är lite klurigare ändå att göra den typen av hopp än om man kanske är 21. Jag hade ingen utstakad klar plan framför mig att det var det här jag skulle göra resten av livet eller på heltid. Vi börjar och så får vi se vart det tar vägen."

Jessica. Jobbade på hotell, i dag tränare med egen verksamhet och på Aktivitus testklinik.

"Det var såklart nervöst första träffen, det tror jag alla tyckte, men sen så dämpade sig det där ganska snabbt, att det här var en trygg grupp att vara i. Man behövde aldrig vara rädd för att göra fel, utan alla lyfte varandra."

Kicki. Startade eget efter utbildningen, PT och smågrupper på gymmen i Nykvarn.

"Jag kom i kontakt med SATS redan innan utbildningen var klar. Alla intervjuer var klara innan jag ens hade min licens. Så det var bara att klara provet. Jag hade väldigt svårt med försäljningen i början. Men man blir van. Det blir mer som att man skapar en vänskap än ett säljsamtal."

Oskar. Jobbade i matbutik, i dag PT på heltid på SATS.

★ 4,8

Reco, 213 omdömen. Rekommenderat företag elva år i rad.

★ 5,0

Google, 63 betyg.

★ 4,9

Studentum.

1500 utbildade tränare och coacher sedan 2016. Högst 56 nya personliga tränare per år, ett medvetet tak så att lärarna hinner följa varje student.



Klassen i Framgångshallen på Bosön. Sex helger, samma grupp hela vägen.

Prata med oss innan du bestämmer dig.

Ingen säljpitch, bara ett samtal.

Trettio minuter med någon i vårt team, kostnadsfritt och utan anmälan till utbildningen. Ni går igenom upplägget, ekonomin och om utbildningen är rätt för dig just nu. Ta med din kalender, så lägger vi helgerna bredvid det som redan finns i ditt liv.

1

Boka utbildningskonsultation.

Trettio minuter, kostnadsfritt.

calendly.com/tranarakademin/utbildningskonsultation



2

Anmäl dig.

Tar två minuter. Du får tillgång till onlinestudierna direkt.

tranarakademin.se/anmalan/pt-utbildning

3

Se webinariet om utbildningen.

Jakob och Carl går igenom yrket, upplägget och priset på 45 minuter.

tranarakademin.se/pt-webinar