

# Certifierad Health Training Specialist

Tidsschema, ansvarig lärare och undervisningsinnehåll

**Lärlista:**

Carl Norell (CN)  
Mikael Flockhart (MF)  
Anja Näslund (AN)  
Karolina Edler (KE)  
Emil Bojsen-Möller (EM)  
Jonas Carstedt (JC)  
Kristin Andersson (KA)

Plats: Stockholm | Bosön

Bosön	14/nov.	15/nov.
<b>Metoder för motivation, stressreducering och ökad mental förmåga</b>	MI - Evidensbaserad metod för att höja klientens motivation och engagemang 8.00-15.00 (KE)	Effektiva och beprövade verktyg för mental träning av klienter 8.00-12.00 (AN)
	Så bygger du träningspass för att stimulera drivkraft, rörelseglädje och motivation 15.00-17.00 (AN)	Träning som effektivt neutraliserar stress/oro och ökar mental förmåga (EM) 13.00-17.00
Bosön	21/nov.	22/nov.
<b>Tester och metoder för utveckling av en hälsosam kondition</b>	Utvärdering och uppföljning kondition 08.00-09.30 (MF)	Metoder och övningar för att minska risk för överbelastningsskador och öka tålighet i leder/skelett 09.00-12.00 (CN)
	Tester för att utvärdera kondition och hälsa 9.30-12.00 (MF)	
	Lär dig bygga olika cykelpass som effektivt höjer kondition och hälsa 13.00-15.00 (MF)	Lär dig bygga olika konditionspass som effektivt höjer kondition och hälsa 13.00-15.00 (CN)
	Workshop: Planering och strukturering av tester för kondition 15.00-17.00 (MF)	Workshop: Planering och individanpassning av hälsoinriktad konditionsträning och styrketräning 13.00-17.00 (CN)
Bosön	28/nov.	29/nov.
<b>Metoder och hälsotjänster mot företag</b>	Metoder för hälsoscreening på företag 08.00-11.00 (CN)(AN)	Nycklar för framgångsrik leverans av gruppträning på företag 8.00-12.00 (KA)
	Utveckling av resultatgivande gruppträning på företag 11.00-13.00 (AN)	Verktyg för registrering och uppföljning gällande fysisk aktivitet 13.00-13.45 (JF)
	Effektiva coachingsamtal på företag 14.00-17.00 (AN)	Trender och affärsmöjligheter inom företagshälsa 13.45-14.00
		Försäljning och erbjudandeutveckling inom företagshälsa 14.45-17.00