

PT- och tränarutbildning

Lokaler	Bosön, Lidingö				
Kontaktuppgifter	Utbildningsansvarig (CARL NORELL): 070-869 79 52 Bosön reception: 08-699 66 00				
Uppstartsstudier online FLEXIBELT START - GENOMFÖR NÄR DU VILL					
Fristående kurser	Grundläggande funktionell Anatomi	Grundläggande Anatomi	Grundläggande Nutrition	Grundläggande Fysiologi	Grundläggande Träninglära
Onlinestudier inför	Från 2021-04-01	<-FLEXIBELT - GENOMFÖR NÄR DU VILL I AKTUELLT DATUMINTERVALL-->		Till 2021-04-15	
Onlinekapitel	Beteendevetenskap: Grunder för motivation och kommunikation	Hälsovetenskap: Grunder från ett tränarperspektiv	Träninglära: Grundförståelse för metoder och passinnehåll inom konditions- och uthållighetsträning	Testmetodik: Grunder ur ett tränarperspektiv Testmetodik: Tester och analyser av kondition	
Kursträff 1	14 april	15 april	16/ apr.	17/ apr.	18/ apr.
	Online	Online	Bosön	Bosön	Bosön
Schema	Hälsovetenskap: Rådgivning för olika typer av resultat 19.00-21.00(EM)	Hälsovetenskap: Rådgivning för olika typer av resultat 19.00-21.00(EM)	Funktionell anatomi och rörelselära(CN) 08.00-17.00	Funktionell anatomi och rörelselära(CN) 08.00-12.00 Testmetodik: Utvärdering av kondition/uthållighet(MF) 13.00-17.00	Nutritionslära: Tester och analyser (MM) 8.00-12.00 Nutritionslära: Rådgivning för bättre hälsa och prestation(MM) 13.00-16.00
Onlinestudier inför	Från 2021-04-19	<-FLEXIBELT - GENOMFÖR NÄR DU VILL I AKTUELLT DATUMINTERVALL-->		Till 2021-04-22	
Onlinekapitel	Träninglära: Taktiker och principer vid passdesign/programdesign inom uthållighetsträning	Träninglära: Grundförståelse för metoder inom rörlighetsträning	Träninglära: Grundförståelse för tester och övningar inom rörlighetsträning	Träninglära: Grundförståelse för tester och övningar inom styrketräning	
Kursträff 2	22 april	23/ apr.	24/ apr.	25/ apr.	
	Online	Bosön	Bosön	Bosön	
Schema	PT-kunskap: Klientuppstart och coachingprocessen 17.00-20.00 (CN) Funktionell anatomi Q&A: Rörelseplan, begrepp och grundrörelser 20.00-21.00 (CN)	Träninglära: Tester, metoder och övningar inom rörlighetsträning(JE) 08.00-17.00	Träninglära: Metoder och träningsdesign inom styrketräning (JS) 08.00-17.00	Träninglära: Tester, metoder och övningar inom styrketräning(CH) 08.00-16.00	
Onlinestudier inför	Från 2021-04-26	<-FLEXIBELT - GENOMFÖR NÄR DU VILL I AKTUELLT DATUMINTERVALL-->		Till 2021-05-06	
Onlinekapitel	Träninglära: Taktiker och principer vid passdesign/programdesign inom rörlighetsträning	Träninglära: Hantera passdesign vid rörlighetsträning	Träninglära: Hantera passdesign vid styrketräning	PT-kunskap: Välja, tolka och summera tester för olika klientcase	Idrottsmedicin: Förstå bakgrunden till uppkomst av skador och smärta vid träning
Kursträff 3	5 maj	6 maj	7/ maj	8/ maj	9/ maj
	Online	Online	Bosön	Bosön	Bosön
Schema	Individanpassning: Screening av rörlighet och behovsanalys - testdemonstration 19.00-20.00 (JE)	Träninglära: Tester, metoder och övningsdemonstration inom styrketräning 19.00-20.00(JE)	PT-kunskap: Instruktion och vägledning av rörlighetsträning(JE) 08.00-12.00 Idrottsmedicin: Förebygga skador och hantera uppkomst av smärta (JE) 13.00-17.00	Träninglära: Tester, metoder och övningar inom styrketräning(CH) 08.00-17.00	Individanpassning: Screening av styrka och behovsanalys(CH) 08.00-12.00 PT-kunskap: Instruktion och vägledning av styrketräning(CH) 13.00-16.00
Onlinestudier inför	Från 2021-05-10	<-FLEXIBELT - GENOMFÖR NÄR DU VILL I AKTUELLT DATUMINTERVALL-->		Till 2021-05-19	
Onlinekapitel	Träninglära: Bygga program för styrkeutveckling	Träninglära: Bygga program för rörlighetsutveckling	Träninglära: Förstå grunder för skapande av coachingupplägg	PT-kunskap: Registrering av kundens status/genomförande och framgångsrik dokumentation	
Kursträff 4	19 maj	20 maj	21/ maj	22/ maj	23/ maj
	Online	Online	Bosön	Bosön	Bosön
Schema	PT-kunskap: Framgångsrikt genomförande av PT-sessioner 19.00-20.00(CH) Träninglära: Metoder och passinnehåll inom konditions- och uthållighetsträning 20.00-21.00(CN)	Träninglära: Metoder och passinnehåll inom konditions- och uthållighetsträning 19.00-21.00(CN)	Träninglära: Metoder och passpraktik inom konditions- och uthållighetsträning(CN) 8.00-12.00 Individanpassning: Screening av kondition/uthållighet och behovsanalys(CN) 13.00-15.00 PT-kunskap: Instruktion och vägledning av kondition-/uthållighetsträning (CN) 15.00-17.00	Individanpassning: Anpassning av träningsdesign och genomförande inom rörlighetsträning(JE) 08.00-12.00 Individanpassning: Anpassning av träningsdesign och genomförande inom styrketräning(CH) 13.00-17.00	Kundpraktik: Genomförande av PT-pass och design av träning till klienter 08.00-16.00 (CN, CH)
Onlinestudier inför	Från 2021-05-24	<-FLEXIBELT - GENOMFÖR NÄR DU VILL I AKTUELLT DATUMINTERVALL-->		Till 2021-06-02	
Kapitel	Träninglära: Bygga program för konditions- och uthållighetsutveckling	PT-kunskap: Förstå och hantera coachingprocessen för olika klientcase	Beteendevetenskap: Förstå kopplingen mellan träningsdesign och effekter på motivation	Beteendevetenskap: Förstå samtalsmetodik för motivation och engagemang	PT-kunskap: Framgångsrikt uppstart med klient
Kursträff 5	2/ juni	3/ juni	4/ juni	5/ juni	6/ juni
	Online	Bosön	Bosön	Bosön	Bosön
Schema	Examinationsinfo och vägledning 18.00-21.00(CN)	Arbetsplatspraktik: Uppstart, bedömningar och genomförande av träningspass(AC) 09.00-16.00	PT-kunskap: Utomhusbaserad träning/coaching(TW) 8.00-12.00 Träninglära: Fysträning inom längdskidåkning(ChE) 13.00-17.00	Beteendevetenskap: Kommunikation och träningsdesign för engagemang och motivation(AN) 09.00-17.00	Träninglära: Teknik och passdesign inom roddträning(AB) 8.00-12.00 Repetition av funktionell anatomi och framgångsrikt bedömning (CN) 13.00-16.00
Onlinestudier inför	Från 2021-06-07	<-FLEXIBELT - GENOMFÖR NÄR DU VILL I AKTUELLT DATUMINTERVALL-->		Till 2021-06-17	
Onlinekapitel	PT-kunskap: Utföra delar i arbetsprocessen och coachingprocessen framgångsrikt	PT-kunskap: Träning av grupper och företag	PT-kunskap: Coaching på distans Affärsutveckling	Försäljning	Marknadsföring
Kursträff 6	18/ juni	19/ juni	20/ juni		
	Bosön	Bosön	Bosön		
Schema	Examination (JE, CN, CH) 08.00-17.00	PT-kunskap: Coaching på distans (LG) 08.00-12.00 PT-kunskap: Träning av grupper (KA) 13.00-17.00	Affärsutveckling 08.00-10.00 (JD) Försäljning och marknadsföring 10.00-12.00 (JD) PT-kunskap: Arbetsätt som PT och framgångsfaktorer(JL) 13.00-17.00		

Specialiseringar	Kurshelg 1		Kurshelg 2	
	Lör	Sön	Lör	Sön
Health Training Specialist	2021-08-28	2021-08-29	2021-09-11	2021-09-12
Endurance Training Specialist	2021-08-28	2021-08-29	2021-09-11	2021-09-12
Strenght And Mobility Specialist	2021-10-02	2021-10-03	2021-10-16	2021-10-17

Specialiseringar	Kurshelg 3	
	Lör	Sön
Health Training Specialist	2021-09-25	2021-09-26
Endurance Training Specialist	2021-09-25	2021-09-26
Strenght And Mobility Specialist	2021-10-30	2021-10-31