

## PT- och tränarutbildning

Lokaler	Bosön, Lidingö				
Kontaktuppgifter	Utbildningsansvarig (CARL NORELL): 070-869 79 52 Bosön reception: 08-699 66 00				
Uppstartsstudier online <b>FLEXIBEL START - GENOMFÖR INFÖR KURSSTART</b>					
<b>Fristående kurser</b>	Grundläggande Nutrition	Grundläggande funktionell anatomi	Grundläggande Funktionell anatomi - del 2	Grundläggande Fysiologi	Grundläggande Träningslära
<b>Onlinestudier inför</b>	Från 2021-09-01	<-FLEXIBEL - GENOMFÖR NÄR DU VILL I AKTUELLT DATUMINTERVALL-->		Till 2021-09-14	
<b>Onlinekapitel</b>	Beteendevetenskap: Grunder för motivation och kommunikation	Hälsovetenskap: Grunder från ett tränarperspektiv	Träningslära: Grundförståelse för metoder och passinnehåll inom konditions- och uthållighetsträning	Testmetodik: Grunder ur ett tränarperspektiv Testmetodik: Tester och analyser av kondition	
<b>Kursträff 1</b>	15 september 2021	16 september 2021	17 september 2021	18 september 2021	19 september 2021
<b>Schema</b>	Online	Online	Bosön	Bosön	Bosön
	Hälsovetenskap: Rådgivning för olika typer av resultat 19.00-21.00(EM)	Hälsovetenskap: Rådgivning för olika typer av resultat 19.00-21.00(EM)	Testmetodik: Utvärdering av kondition/uthållighet(MF) 8.00-12.00 Funktionell anatomi och rörelselära(CN) 13.00-17.00	Funktionell anatomi och rörelselära(CN) 08.00-17.00	Nutritionslära: Tester och analyser (MM) 8.00-12.00 Nutritionslära: Rådgivning för bättre hälsa och prestation(MM) 13.00-16.00
<b>Onlinestudier inför</b>	Från 2021-09-20	<-FLEXIBEL - GENOMFÖR NÄR DU VILL I AKTUELLT DATUMINTERVALL-->		Till 2021-10-06	
<b>Onlinekapitel</b>	Träningslära: Taktiker och principer vid passdesign/programdesign inom uthållighetsträning	Träningslära: Grundförståelse för metoder inom rörlighetsträning	Träningslära: Grundförståelse för tester och övningar inom rörlighetsträning	Träningslära: Grundförståelse för tester och övningar inom styrketräning	
<b>Kursträff 2</b>	7 oktober 2021	8 oktober 2021	9 oktober 2021	10 oktober 2021	
<b>Schema</b>	Online	Bosön	Bosön	Bosön	
	PT-kunskap: Klientuppstart och coachingprocessen 17.00-20.00 (CN) Funktionell anatomi Q&A: Rörelseplan, begrepp och grundrörelser 20.00-21.00 (CN)	Träningslära: Tester, metoder och övningar inom rörlighetsträning(JE) 08.00-17.00	Träningslära: Metoder och träningsdesign inom styrketräning (JS) 08.00-17.00	Träningslära: Tester, metoder och övningar inom styrketräning(CH) 08.00-16.00	
<b>Onlinestudier inför</b>	Från 2021-10-11	<-FLEXIBEL - GENOMFÖR NÄR DU VILL I AKTUELLT DATUMINTERVALL-->		Till 2021-10-19	
<b>Onlinekapitel</b>	Träningslära: Taktiker och principer vid passdesign/programdesign inom rörlighetsträning	Träningslära: Hantera passdesign vid rörlighetsträning	Träningslära: 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
<b>Kursträff 3</b>	20 oktober 2021	21 oktober 2021	22 oktober 2021	23 oktober 2021	24 oktober 2021
<b>Schema</b>	Online	Online	Bosön	Bosön	Bosön
	Individanpassning: Screening av rörlighet och behovsanalys - testdemonstration 19.00-20.00 (JE)	Träningslära: Tester, metoder och övningsdemonstration inom styrketräning 19.00-20.00(CH)	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	Träningslära: 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
<b>Onlinestudier inför</b>	Från 2021-10-25	<-FLEXIBEL - GENOMFÖR NÄR DU VILL I AKTUELLT DATUMINTERVALL-->		Till 2021-11-09	
<b>Onlinekapitel</b>	Träningslära: Bygga program för styrkeutveckling	Träningslära: Bygga program för rörlighetsutveckling	Träningslära: Förstå grunder för skapande av coachingupplägg	PT-kunskap: Registrering av kundens status/genomförande och framgångsrik dokumentation	
<b>Kursträff 4</b>	10 november 2021	11 november 2021	12 november 2021	13 november 2021	14 november 2021
<b>Schema</b>	Online	Online	Bosön	Bosön	Bosön
	PT-kunskap: Framgångsrikt genomförande av PT-sessioner 19.00-20.00(CH) Träningslära: Metoder och passinnehåll inom konditions- och uthållighetsträning 20.00-21.00(CN)	Träningslära: Metoder och passinnehåll inom konditions- och uthållighetsträning 19.00-21.00(CN)	Träningslära: 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)
<b>Onlinestudier inför</b>	Från 2021-11-15	<-FLEXIBEL - GENOMFÖR NÄR DU VILL I AKTUELLT DATUMINTERVALL-->		Till 2021-11-16	
<b>Kapitel</b>	Träningslära: 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: Framgångsrik uppstart med klient
<b>Kursträff 5</b>	17 november 2021	18 november 2021	19 november 2021	20 november 2021	21 november 2021
<b>Schema</b>	Online	Bosön	Bosön	Bosön	Bosön
	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 Träningslära: Fysträning inom långsiktig träning(CHe) 13.00-17.00	Träningslära: Teknik och passdesign inom roddträning(AB) 8.00-12.00 Repetition av funktionell anatomi och framgångsrik bedömning (CN) 13.00-16.00	Beteendevetenskap: Kommunikation och träningsdesign för engagemang och motivation(AN) 09.00-17.00
<b>Onlinestudier inför</b>	Från 2021-11-22	<-FLEXIBEL - GENOMFÖR NÄR DU VILL I AKTUELLT DATUMINTERVALL-->		Till 2021-12-02	
<b>Onlinekapitel</b>	PT-kunskap: Utföra delar i arbetsprocessen och coachingprocessen framgångsrikt	PT-kunskap: Träning av grupper och företag	PT-kunskap: Coaching på distans Affärsutveckling	Försäljning	Marknadsföring
<b>Kursträff 6</b>	3 december 2021	4 december 2021	5 december 2021		
<b>Schema</b>	Bosön	Bosön	Bosön		
	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	PT-kunskap: Arbetsätt som PT och framgångsfaktorer(JL) 8.00-12.00 Affärsutveckling 13.00-15.00 (JD) Försäljning och marknadsföring 15.00-17.00 (JD)		

Specialiseringar	Kurshelg 1		Kurshelg 2	
	Lör	Sön	Lör	Sön
Health Training Specialist	2022-01-22	2022-01-23	2022-02-05	2022-02-06
Endurance Training Specialist	2022-01-29	2022-01-30	2022-02-12	2022-02-13
Strenght And Mobility Specialist	2022-01-29	2022-01-30	2022-02-12	2022-02-13

Specialiseringar	Kurshelg 3	
	Lör	Sön
Health Training Specialist	2022-02-19	2022-02-20
Endurance Training Specialist	2022-02-26	2022-02-27
Strenght And Mobility Specialist	2022-03-05	2022-03-06