

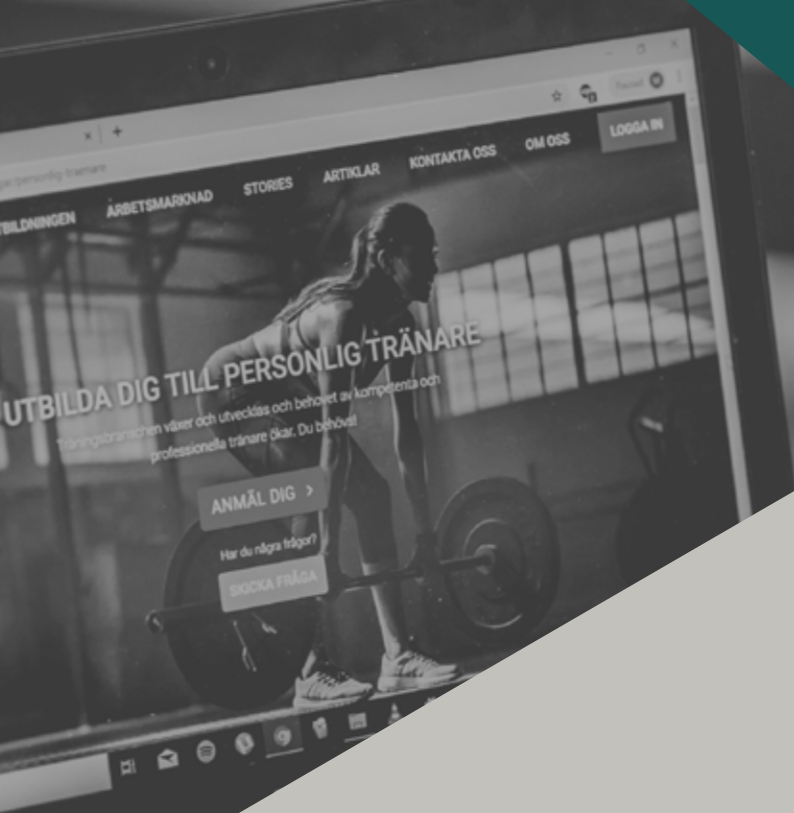


AXELSONS PT EDUCATION

**LIC.
PERSONLIG
TRÄNARE 2.0**

STUDIEPLAN





OMFATTNING

Utbildningen påbörjas hemifrån med en teoretisk grundkurs som görs online. Denna består av videoföreläsningar, frågesporter samt en examination och beräknas ta ca 138 studietimmar.

Den lärarledda delen av utbildningen består av 181 lärarledda timmar och är uppdelad i åtta block förlagda på veckoslut (fre-sön) under sex månaders tid i standardutbildningen eller intensivt under 5 veckor (mån-fre) i intensivutbildningen, utbildningens innehåll är identiskt oavsett studietakt. Total lärarledad undervisningstid är 181 timmar där teori varvas med praktik. Utöver dessa träffar beräknas 362 timmar till självständigt hemarbete. Totalt är utbildningen 701 timmar varav grundkursen utgör 138 timmar, lärarledd utbildning 181 timmar och självständigt hemarbete 382 timmar.

AXELSONS PT-UTBILDNING RIKTAR SIG TILL:

Dig som söker en modern och omfattande PT-utbildning för att som PT kunna träna såväl "vanliga motionärer" som elittränande personer med en ambition om att få ut ännu mer av sin träning.

Dig som vill jobba med att få de inaktiva aktiva, det vill säga att motivera personer som tidigare inte rört på sig att börja motionera och bygga sig en hälsosammare livsstil.

Dig som genom den senaste vetenskapen och banbrytande tekniska lösningar önskar inspirera människor världen över till hälsosammare val i livet. Dig som på ett effektivt och genuint sätt vill kunna sälja Personlig Träning som en tjänst.

UPPLÄGG

Den lärarledda undervisningen sker i form av såväl föreläsningar, praktisk undervisning och styrke/konditionsträning som individuella/gruppvisa hemuppgifter och arbetsuppgifter. Teoretiska kurser är förlagda på skolan men sänds även online så att du som elev kan välja själv huruvida du vill ta dessa på plats eller hemifrån medan praktiska kurser är förlagda på gym med obligatorisk fysisk närvaro.

FÖRKUNSKAPER

Praktisk erfarenhet av fysisk träning rekommenderas starkt. Inga teoretiska förkunskaper krävs.

EXAMINATIONER

Skriftligt teoretiskt prov genomförs online och kan göras när samtliga instuderingsfrågor på studieportalen är korrekt besvarade. Praktiskt prov genomförs ca två veckor efter det sista lärarledda undervisningstillfället. För godkänt resultat krävs att eleven närvarat vid minst 90% av den lärarledda undervisningen, har haft minst 80 % rätt på den teoretiska examinationen samt godkänt betyg i den praktiska examinationen varpå Axelsons PT Educations Licens för Personliga Tränare erhålls. Elever som ej närvarat vid ett eller fler undervisningstillfällen erbjuds att inom 12 månader kostnadsfritt delta i dessa under kommande utbildningar. Ytterligare praktiska examinationstillfällen arrangeras vid behov till självkostnadspris (1200 kronor exkl. moms).





LEV DIN DRÖM - JOBBA MED DIN PASSION

KOMPROMISSA INTE MELLAN ERFARENHET,
KUNSKAP OCH EN MODERN UTBILDNING. VÄLJ
AXELSONS PT EDUCATION NÄR DU VILL BLI EN
PERSONLIG TRÄNARE I VÄRLDSKLASS!

NÄSTA GENERATIONS PT-UTBILDNING

Läs mer på pteducation.se



SKAPA DIGITALA TRÄNING- PROGRAM

Trainerize är en molnbaserad tjänst som ger PT's, träningsanläggningar och övrig personal i träningsbranschen en helhetslösning som förenklar kundkontakten.

Genom tjänsten kan tränaren skapa personliga träningsprogram för varje klient, skapa och följa upp kostupplägg och kommunicera med klienterna antingen genom en webbaserad plattform eller en app (tillgänglig för både Android och iOS).

Du som elev har fri tillgång till Trainerize under utbildningen samt tre månader efter avslutad utbildning.

UTBILDNINGENS INNEHÅLL

FUNKTIONELL ANATOMI, FYSIOLOGI OCH BIOMEKANIK

Det humanbiologiska blocket bygger grunden för förståelsen för kroppens funktion i vila och vid fysisk aktivitet. Skelett, leder, muskulatur, bindväv, nervssystem, fysiologiska processer och rörelseanalys ingår som en bred bas.

TRÄNINGSLÄRA, TRÄNINGSPLANERING & TESTMETODIK

Träningsläran vilar på vetenskapliga fakta och praktisk erfarenhet och syftar till att skapa positiva träningsresultat beroende av vad som ska tränas; kondition, stabilitet, styrka, koordination, balans eller rörlighet. I träningsplaneringen omsätts teori till praktik och anpassas efter aktuell målsättning, behov och individuella förutsättningar, med en grund i testmetodikens fördjupade analysverktyg.

PEDAGOGIK

För att skapa goda förutsättningar för en bestående livsstilsförändring hos din klient och tydliga riktlinjer i er träning krävs det att du som personlig tränare behärskar kommunikation och förändringsarbeten. Alltifrån den första intervjun, träningsplaneringen och hur du som tränare agerar under era pass kräver en grundläggande förståelse av kundens förutsättningar, hinder och målsättning. Under denna föreläsning går vi igenom intervjuteknik, jag och du sortering, uttryck för förändring, instruktion av övningar och mycket mer. Du får även öva på att intervjua kunder samt fundera över hur du på bästa sätt skapar positiva livsstilsförändringar.

KOST OCH NÄRINGSLÄRA

Kostkunskap är en av grundstenarna för en framgångsrik PT. I näringsläran har vi genomgång av de energigivande ämnena, näringsämnen, ämnesomsättning, olika dieter, kosttillskott samt kostens betydelse vid träning.

PRAKTISK TRÄNING - BASLYFT

- Rörlighet
- Knäböj och Marklyft
- Press- och dragövningar
- Assistansövningar
- Höghastighetsstyrka
- Olympiska Lyft
- Konditionsträning

I serien Baslyft går vi igenom samtliga träningsområden med fokus på hela kroppen och dess kapaciteter. De teoretiska kunskaperna ska nu omsättas i praktiken och fördjupas med metoder, teknikträning, analys, korrigerande och coachning. Vi blandar träningsupplägg med fria vikter, olika träningsredskap, egen kroppsvikt och maskiner. Dynamisk rörlighet, stabilitetsträning, baslyft och löpteknik är ett axplock ur innehållet. Utöver detta fördjupas kunskaperna inom såväl konditionsträning som olympiska lyft i separata kurser.

SKADOR, SJUKDOMAR OCH HLR

I ämnena skador och träning samt HLR och akut omhändertagande tangeras den vanligast förekommande skadeproblematiken hos PT-kunden. Sjukdomslära, akut omhändertagande av skada samt grundkurs i hjärt-lungräddning (HLR) ingår i kursen.

SÄLJ OCH MARKNADSFÖRING

För att lyckas som PT behöver du vara riktigt duktig på att sälja in träning och hälsa som en livsstil! Därför spenderas tre heldagar på vår utbildning till att lära dig just detta. Vi går igenom olika metoder som är anpassade för just träningsbranschen, tittar på marknadsföring och övar på att agera professionellt som PT. Du får även en specialbyggd kurs i varumärkesbyggande för PT's gjord i samarbete med PR-geniet Anna Moore.

Varje elev får vid examination en egen hemsida. Skolan står för att skapa och lägga upp hemsidan, och du får därefter ta över den med en guide om hur man enkelt administrerar den på egen hand.

ANPASSAD TRÄNING PT. 1 OCH PT.2

Vi människor är rätt lika varandra, men ändå ganska olika. Därför har vi inkluderat extra kunskap gällande ett antal vanligt förekommande klientgrupper. Det rör sig bland annat om seniorer/äldre, gravida och ungdomar. På så sätt är du ännu bättre rustad för att möta alla olika behov ute på marknaden.

Anpassad träning pt. 1 består av teori där du lär sig både om folkhälsa och om hur du kan anpassa träningen för olika målgrupper.

Anpassad träning pt.2 består av hur du gör de praktiska anpassningarna till till de olika klientgrupperna. Du lär dig även hur du på bästa sätt kan träna klienter via livestreaming!

UNIK PRAKTIK

Som enda utbildningsföretag har vi infört praktik på vår PT-utbildning. För att bli bättre på något behöver man som bekant träna, vilket även gäller Personlig Träning. Oavsett hur mycket man tränar vänner, familj och kollegor är det däremot inte ovanligt att uppleva en stor nervositet när man för första gången står tillsammans med en "riktig klient". Därför är utbildningens sista kurs just praktik där alla elever får genomföra de första PT-timmarna under läraruppsikt med såväl möjlighet till hjälp som värdefull feedback.

Praktiken består av minst 20 pt-timmar som antingen kan göras i egen regi (på ett gym man själv har kontakt med alternativt på vänner och bekanta) eller genom vårt nu ännu bredare samarbete med Fitness 24 Seven.

Väljer du att gå via Fitness 24 Seven önskar du själv vilket gym du önskar för praktiken på studentwebben innan utbildningen börjar, och när praktiken väl börjar har du en inledande genomgång med Fitness 24 Seven. Du får även personalkläder och två månaders gymkort. Därefter har du regelbundna avstämningar med din kontaktperson på Fitness 24 Seven.

Oavsett vart du har din praktik skickar du in dina anteckningar från timmarna du genomför till din undervisande lärare.

PARTNERS

SATS


STUREBADET

FITNESS
**24
SEVEN**

 PULS & TRÄNING

ACTIC


NORDICWELLNESS

itrim

Studio
ÖSTERBORG
RÄNING | HALSÅN


WORKOUT

 wasa club

**Mitt
Gym**

activage®



LÖPCOACH, STEG 1

VISSTE DU ATT 40% AV SVENSKARNA LÖPTRÄNAR REGELBUNDET?

Nå ut till en stor målgrupp genom att skaffa dig en unik spetskompetens inom löpning som många personliga tränare saknar. Löpning är inte bara bra konditionsträning, utan påverkar hela kroppen och hur du mår. På Löpcoach, steg 1 väntar en dag fylld med såväl kunskap kring löpning, löpteknik och löpspecifik programmering som det praktiska arbetet med klienter som vill börja springa, oavsett nivå och nuläge.



MENTAL TRÄNARE, STEG 1

PSYKISK OHÄLSA, SJUKSKRIVNINGAR OCH STRESS ÖKAR STÄNDIGT.

Det finns uppskattningsvis 350 miljoner människor världen över som lider av psykisk ohälsa. I Sverige ökar den bland unga samtidigt som alltfler sjukskriver sig på grund av det. Alltmer forskning visar att träning inte bara kan förebygga psykisk ohälsa utan även behandla den.

Vår kurs Mental tränare, steg 1 fokuserar på att ge dig kunskapen så du känner dig trygg i hur du som PT enkelt kan anpassa ett program utefter dina klienters besvär och deras förutsättningar. På så sätt får du en unik inriktning som kan hjälpa människor som mår dåligt till en bättre hälsa och ökad livskvalité!

UTBILDNINGENS MÅL

EFTER UTBILDNINGEN SKALL ELEVEN:

- Kunna konstruera och genomföra individuella och kundanpassade träningsprogram, med olika mål och syfte i beaktande.
- Kunna ge rekommendationer om olika typer av fysisk aktivitet.
- Kunna argumentera för och motivera hur ökad fysisk aktivitet kan vara hälsofrämjande och fungera både som förebyggande och behandlande åtgärder.
- Kunna motivera och stimulera individer till beteendeförändringsarbete.
- Kunna planera, genomföra och utvärdera enklare rehabiliteringsprogram för vissa akuta skador och överbelastningsskador.
- Ha goda kunskaper kring kost och näringsämnen samt ge adekvata kostråd till personer med olika önskemål och behov.
- Kunna genomföra HLR enligt riktlinjer från Svenska rådet för hjärt-lung- räddning.
- Kunna sälja och marknadsföra personlig träning som en tjänst.

LITTERATUR

Tillgång till den digitala Teoretiska Grundkursen erhålls 45 dagar innan utbildningsstart och tillgång till kursspecifikt digitalt utbildningsmaterial erhålls löpande under utbildningen.

LICENS & KURSINTYG

Licens och kursintyg erhålls efter att samtliga krav för godkänd utbildning är uppfyllda och full betalning erlagts (gäller vid betalning på faktura).

INTERNATIONELL LICENS

Vill du arbeta utomlands? Axelsons PT Educations utbildning är godkänd av EuropeActive Standards (fd EHFA) och samtliga registreras efter godkänd utbildning i EREPS (the European Register of Exercise Professionals).

FRISK-ACKREDITERING

FRISK (Friskvårdsföretagens kvalitetssäkring) håller branschens högsta standard och ställer höga krav på oss som utbildningsaktör att leva upp till. Den reglerar bland annat antal lärarledda timmar och lärarnas kompetens, och många gym i Sverige kräver FRISK-ackreditering när de anställer Personliga Tränare. Vi har såväl FRISK-ackreditering som delegerad licensieringsrätt som innebär att alla elever efter godkänd utbildning automatiskt blir godkända när de skickar in sin licens på ptlicens.se.

FÅ ETT FÖRSPRÅNG MED OSS!

- SKRÄDDARSYDD PT-UTBILDNING
- MODERN UTBILDNING
- UNIK VIDAREUTBILDNING
- SVENSKA FRISK-LICENSEN
- EUROPE ACTIVE LICENSERAD UTBILDNING
- PLUGGA HELTID ELLER DELTID
- KOMPETENT LÄRARTEAM
- PERSONLIG KONTAKT
- BRANSCHLEDANDE UTBILDNINGSMATERIAL
- HJÄLPER DIG TILL JOBB
- HJÄLP TILL ATT STARTA EGET
- CENTRALT LÄGE
- ALLT MATERIAL ONLINE
- EN EGEN HEMSIDA I EXAMENSPRESENT
- GARANTERAD ARBETSINTERVJU
- GRYMMA RABATTER HOS VARA PARTNERS

Läs mer på pteducation.se

ELEVMEDELSKAP I BRANSCHENS STÖRSTA FÖRBUND

Som elev på Axelsons PT Education – utbildning till Personlig Tränare får du ett kostnadsfritt elevmedlemskap i Kroppsterapeuternas Yrkesförbund. Där ingår en elevförsäkring/ behandlingsskadeförsäkring. Du får även tillgång till inspiration, stöd och tips kring marknadsföring, eget företagande och mycket mer på medlemsidorna på Kroppsterapeuternas hemsida.

YRKESVERKSAM MEDLEM I BRANSCHENS STÖRSTA FÖRBUND

Efter avslutad utbildning kan du bli yrkesverksam medlem och få marknadens mest prisvärda och innehållsrika försäkringspaket för din verksamhet. Tips och stöd för att driva företag och hur du marknadsför dig och din verksamhet.

Som yrkesverksam medlem får du också ett certifikat i form av ett sigill som visar att du är kvalitetssäkrad av friskvårdsbranschens största förbund.



FRISK LICENCERAD



KRY MEDLEM



EUROPEACTIVE

ANMÄLAN

När du har valt den kurs/utbildning du vill anmäla dig till fyller du i ansökningsformuläret på kursen/utbildningens sida på vår hemsida. Bekräftelse får du av oss via e-post, eller om sådan saknas, via brev. Om en teoretisk grundutbildning ingår i kursen/utbildningen ges tillgång till denna via mail 45 dagar innan kurs-/utbildningsstart. Kallelse till kurs/utbildning skickas ut senast två veckor före kurs-/utbildningsstart. Anmälan är bindande.

ANTAGNINGSKRITERIER

Fyllda 18 år. Deltagare med särskilda behov ombeds kontakta skolan i god tid före kurs-/utbildningsstart. Våra kurser och utbildningar kräver obligatorisk närvaro. Axelsons PT Education förbehåller sig rätten att stänga av elev som befinnas olämplig för vald kurs/ utbildning.

KURSMATERIAL

Kursmaterial kurskompendier och förbrukningsmaterial ingår om inget annat anges.

INSTÄLLD KURS

Vi förbehåller oss rätten att ställa in eller skjuta upp kurser/utbildningar vid för lågt deltagarantal och vid händelser som är utom vår kontroll, t.ex. force majeure. Om kursen blir inställd eller om du inte blir antagen återbetalas inbetald avgift utan avdrag. Du kan även välja att ha kursavgiften inestående men kursavgiften skall då utnyttjas inom ett år. Vid ny bokning av kurs får du betala eventuell mellanskillnad om avgiften har blivit höjd. All återbetalning sker inom en månad.

ÅNGERRÄTT

Du har enligt distans- och hemförsäljningslagen (2005:59) full ångerrätt i 14 dagar från den dag du får vår bekräftelse på din anmälan. Har du frågor eller vill avboka din anmälan kan du nå oss på 073-236 35 52 eller info@pteducation.se. Du kan även skicka ett brev till Axelsons PT Education, C/o Axelsons Gymnastiska Institut AB, Box 4219, 102 65 Stockholm eller besöka oss på någon av våra skolor. Ange datum för kursen samt dina personuppgifter. Du har då rätt att återfå hela den avgift du erlagt inklusive anmälningsavgiften.

AVBOKNING/OMBOKNING

Förutom vad gäller ångerrätten enligt ovan är anmälan bindande. Dock upphör ångerrätten i samband med att den teoretiska grundkursen på vår studieplattform "Improve Educations" påbörjas. Om ingen teoretisk grundkurs görs upphör ångerrätten vid det första lärarledda tillfället på kursen/utbildningen.

Om deltagare återtar/ombokar sin anmälan efter att ångerrätten förfallit men innan dag för start av kurs/utbildning, tar vi ut en administrationsavgift:

- Vid återtagande/ombokning senast 30 dagar före kurs-/utbildningsstart en avgift på 10 % av kurs-/utbildningsavgiften.
- Vid återtagande/ombokning senare än 30 dagar före kurs-/utbildningsstart, men innan dag för start, debiteras halva kurs-/utbildningsavgiften.
- Vid återtagande/ombokning samma dag som kurs-/utbildningsstart, eller senare, debiteras hela kurs-/utbildningsavgiften.

FÖRSÄKRING

Elever under utbildning hos Axelsons PT Education omfattas av en ansvars- och olycksfallsförsäkring som även gäller under obligatorisk praktik inom Sverige.

DIN RESA: PT FRÅN START TILL MÅL

45

45 dagar innan dina lärarledda delar startar får du tillgång till vår teoretiska grundkurs (138 timmar). Den skickas ut till dig per mail.

14

14 dagar innan dina lärarledda delar startar får du en kallelse med praktisk information per mail.

TEORI

Din utbildning börjar med lärarledd teoretisk undervisning som sker på skolan alternativt online.

P

Den praktiska delen av undervisningen sker på ett närliggande gym tillsammans med våra duktiga lärare.

V

Vidareutbildning inom löpning eller mentalträning sker en av utbildningsdagarna på schemat.

S

Självstudier är en viktig del av utbildningen och sker löpande under hela din utbildning.

P

Mot slutet av din utbildning väntar en praktik där du får genomföra de första PT-timmarna under läraruppsikt med såväl möjlighet till hjälp som värdefull feedback.

PT-DAG

Efter praktiken har du en PT-förberedande dag med praktiska och konkreta tips som kommer göra skillnad under din PT-karriär!

TE

Teoretisk examinering: kan göras när som helst när alla lärarledda delar är genomförda samt alla instuderingsfrågor är godkända.

PE

Praktisk examinering: Det sista momentet i din utbildning är den praktiska examineringen.

L

EFTER ATT DU BLIVIT GODKÄND PÅ DINA EXAMINERINGAR BLIR DU LICENSERAD PT FRÅN AXELSONS PT EDUCATION!

GARANTERAD ARBETSINTERVJU!

HJÄLP TILL JOBB PÅ RIKTIGT

Vi är såpass säkra på att du kommer få ett jobb efter vår utbildning att vi garanterar dig en arbetsintervju efter examen!

I den mån du inte på egen hand har blivit erbjuden en intervju mailar du din kontaktperson som då sätter upp en intervju hos någon av våra samarbetspartners. Intervjun sker så nära dig som möjligt och på ett gym med en ledig tjänst.



ÄNDRINGAR

Axelsons PT Education förbehåller sig rätten utan förvarning till ändringar beträffande lärare, lokal, tider, kursmaterial, schema, tryckfel, samt ändringar av studieregler och skolpraktik.

INTYG, LICENS OCH BETYG

Intyg erhålls efter att samtliga krav för godkänd kurs är uppfyllda och full betalning erlagts (vid delbetalning skickas intyg då samtliga krav för godkänd kurs är uppfyllda).

Licens/betyg erhålls efter att samtliga krav för godkänd utbildning är uppfyllda, och full betalning erlagts. Underlag för dessa arkiveras hos Axelsons PT Education i maximalt fem år efter avslutad kurs/utbildning.

FILMNING, FOTOGRAFERING ELLER LJUDINSPELNING

Filmning, fotografering eller ljudinspelning är ej tillåten utan tillstånd från skolan.

ÖVRIGA FRÅGOR

Du är välkommen att vända dig till oss med eventuella övriga frågor genom att ringa 08- 54 54 59 00 eller skicka ett mail till info@pteducation.se.

BETALNING

Vi erbjuder förmånliga betalningsalternativ, såsom faktura och delbetalning. Läs mer på respektive utbildnings-/kurssida på pteducation.se för detaljerad information.

INTEGRITETSPOLICY

För att läsa om hur vi hanterar personuppgifter vänligen besök pteducation.se/integritetspolicy-och-cookies.

**GARANTERAD
ARBETSINTERVJU**

**HEMSIDA I
EXAMENSPRESENT**

**HJÄLPER DIG TILL
JOBB**

**BRANSCHLEDANDE
UTBILDNINGS-
MATERIAL**

**PERSONLIG
KONTAKT**

**KOMPETENT
LÄRARTeam**



Läs mer på pteducation.se

A black and white photograph of a group of men high-fiving in front of a brick building. The image is split diagonally: the top-left and bottom-left portions are light gray, while the top-right and bottom-right portions are a dark teal color. The men are wearing dark t-shirts, and one man on the left is wearing a flat cap. They are all smiling and looking towards the center where their hands are meeting.

VI SER FRAM EMÖT ATT TRÄFFA DIG PÅ SKOLAN!

PTEDUCATION.SE

INFO@PTEDUCATION.SE

08- 54 54 59 00

