

Personlig tränare - Hälsocoach - Massör

Kursen är EGY, 40 v. heltidsstudier

Biologi 5v

Kursen syftar till att ge den studerande grundläggande kunskaper i hur den mänskliga kroppen fungerar anatomiskt och arbetsfysiologiskt. Den tittar även på akuta skador och idrottsskador som eleverna kan råka ut för i sin yrkesutövning.

Kursinnehåll

- Anatomi
- Arbetsfysiologi
- Biologisk psykologi(neuropsykologi)
- Första hjälpen/ Idrottsskador

Träningslära 15v

Kursen syftar till att ge den studerande goda kunskaper i träningslära samt testmetodik för att kunna mäta utveckling hos sina framtida kunder.

Kursinnehåll:

- Styrketräning
- Konditionsträning
- Rörlighetsträning
- Polymetriskträning
- Testmetodik
- Återhämtning

Psykologi 5v

Kursen syftar till att ge den studerande grundläggande förståelse kring psykologi och psykologisk tillämpning och hur man jobbar med detta mot sina framtida kunder.

Kursinnehåll:

- Motiverande samtal
- Mindfulness
- Lycka
- Kommunikation
- Utbrändhet
- Målsättningsstrategier

Näringslära 3v

Kursen syftar till att ge den studerande grundläggande förståelse i näringslära. Den ger även kunskaper inom dieter och olika kostråd. Kursen tar även upp kosttillskott och doping.

Kursinnehåll:

- Näringslära
- Dieter och Kostråd
- Bakteriologi
- Kosttillskott/ doping

Massage 5v

Ge den studerande goda kunskaper inom massage och massageterapi.

Kursinnehåll:

- Idrottsmassage
- Taktillmassage

Företagande 2v

Kursen syftar till att ge den studerande kunskaper i att starta driva ett företag eller bygga sitt personliga varumärke. Det syftar även till att lära sig se kommande trender i väldigt känslig bransch.

Kursinnehåll:

- Starta eget
- Marknadsföring
- Försäljning
- Trend spaning