

PT LIC. PERSONAL TRAINER



LIC. PERSONAL TRAINER - PT

En modern PT-utbildning med allt du behöver för att arbeta som framgångsrik Personlig Tränare i framtiden. Detta är utbildningen för dig som vill arbeta med både personlig träning i grupp och/eller i form av one to one-sessions! Kanske vill du starta eget och sälja träning utanför gymmet? Eller arbeta som personlig tränare på en träningsanläggning? Våra lärare har erfarenhet av båda delarna!

Utbildningen är uppdelad i tre steg och genomförs utomlands i samband med AerobicWeekends ledande träningsveckor vilket ger dig den bästa upplevelsen av både utbildning, träning, sol och bad! Under en vecka i solen får du mycket tid tillsammans med både lärare och kurskamrater med gott om utrymme att praktisera det du lär dig i utbildningen. Du får lära känna folk från hela Europa och ha kul tillsammans med likasinnade. Utbildningen kommer även att hållas på utvalda kursplatser i Sverige fr.o.m hösten 2018.

STEG 1 - TRÄNINGSLÄRA

(7 dagar) är en grundutbildning i Träningslära. Du lär dig hur kroppen fungerar med ämnen som anatomi, fysiologi, tränings- och näringslära. Grundläggande konditions- och styrketräning (maskin/fria vikter/egen kroppsvikt). Hållningsanalys, rörelsemetodik, träningsplanering

och programkonstruktion är andra inslag i detta steg. Du lär dig att välja övningar och upplägg efter syftet och målsättningen med träningen.
Pris 9900 kr+moms

Innehåll:

- Grundläggande Träningslära
- Träningslära, anatomi & fysiologi
- Grundläggande funktionell träning
- Styrketräning - Grundläggande principer
- Träna med pulsen
- Näringslära – Grundläggande principer
- Hållningsanalys
- Rörelsemetodik
- Träningsplanering och programkonstruktion
- Programkonstruktion för PT i grupp

STEG 2 - TRÄNINGSUPPLÄGG

(7 dagar) ger dig fördjupad kunskap i träningslära. Teori varvas med mycket praktik och du får bland annat lära dig hur du anpassar träning till olika målgrupper, såsom träning under/efter graviditet, träning anpassad för seniorer och träning för prestation/idrott. Du får fördjupa dina kunskaper inom styrketräning och lära dig tekniker (och passtekniker) för bland annat styrkelyft och olympiska lyft. Du får även kunskap om rörlighetsträning och fashia samt rehabilitering och skador.

Pris 9900 kr+moms

PT LIC. PERSONAL TRAINER



Innehåll:

- Träningslära – Fördjupning
- Funktionell träning - Fördjupning
- Målgruppsanpassning och programkonstruktion
- Styrketräning – Fördjupning
- Styrkelyft och olympiska lyft inkl. passteknik
- Rörlighetsträning och fashia
- Näringslära – Fördjupning
- Rehabilitering och skador
- Fys- och konditionstester

STEG 3 - COACHING

(7 dagar) ger dig den sista pusselbiten till att bli Lic. Personal Trainer. Huvuddelen av detta steg utgörs av ämnen som ledarskap, kommunikation och instruktionsteknik. En viktig del i detta steg är marknadsföring där du får lära dig att marknadsföra ditt personliga varumärke. Teori varvas med praktik. Fördjupad kunskap i träningslära och funktionell träning.

Pris 9900kr+moms

Innehåll

- Ledarskap
- Kommunikation och instruktionsteknik
- Coaching
- Marknadsföring – ditt personliga varumärke

Totalpris Steg 1-3
29.700kr+moms

Priset inkluderar

- Förstudier
- Lärarledd utbildning
- Utbildningsmaterial
- Teoretisk och praktisk examination
- Utbildningsintyg och Licensbevis

AerobicWeekends Sweden erbjuder utbildning och inspiration för Dig som vill jobba som instruktör eller som älskar att träna och vill öka Din kunskap och motivation! Vi samarbetar med några av de bästa svenska och internationella lärarna som ger Dig kunskap, motivation och träningsglädje av högsta klass! AerobicWeekends Sweden erbjuder fler än 200 kurser, event och träningsresor årligen och har under de senaste åren utbildat och inspirerat fler än 25.000 instruktörer och aktiva. AerobicWeekends Sweden är en av Sveriges marknadsledande utbildningsorganisationer som ständigt utvecklar träningsbranschen för nya tider och behov!

AEROBICWEEKENDS SWEDEN

Tel 016148055 SMS/Mobil 070-3322446

mail@aerobicweekends.com

www.aerobicweekends.com

AerobicWeekends Sweden

erhåller dessa utbildningar:

- Lic. PT
- Lic. Gruppträningsinstruktör
- Lic. Aerobic & Stepinstruktör
- Lic. Gympainstruktör
- Lic. Funktionell tränare
- Lic. Styrketräningsinstruktör
- Lic. Spinninginstruktör
- Lic. Pilatesinstruktör
- Lic. Funktionell träning

Lic. Coretraining

- Lic. Styrka i Grupp i Gymmet
- DanZy
- DanZy KidZ
- LatinMove
- AfroDance
- BollyWood Fitness
- Yoga
- Infló Yoga
- Core Mama
- DefenZo - självförsvaret

Box'n kick

- FitnessCross
- Ryggfrisk
- Core Mama
- H.I.T.
- BodyWeight Fitness
- Basic Gymnastics
- BootCamp for fun
- Träningskoordinator
- Ledarskap & instruktionsteknik

Anatomi, fysiologi &

- träningslära
- AktivSenior
- Family Fitness
- Specialutbildningar
- Träningsresor
- Träningskonvent
- AquaFitness
- S.U.P. Fitness
- S.U.P. Yoga
- S.U.P. Play