

# UTBILDNINGSPINFORMATION 2016



- Personlig Träning
- Kostrådgivning
- Livsstilscoaching
- Entreprenörskap

*“En modern PT behöver fler pusselbitar än bara träning för att lyckas”*

**PT-Distans Utbildningar** är ett resultat av den samlade erfarenheten från arbete och företagande inom tränings- och hälsobranschen. Vi har samlat reflektioner och kunskap från lärare inom personlig träning och kostrådgivning, från entreprenörer inom branschen samt från toppen inom näringslivet.

Vi erbjuder en unik utbildning där människan står i centrum. Med kunskap om människan i kombination med träning och kost skapar vi en större helhet. Med

entreprenör- och ledarskap

bygger vi även en grund för en lyckad karriär inom branschen. Träning i sig är bara 25% av framgången för en lyckad PT, **PT-Distans Utbildningar** levererar även de andra delarna!

Genom **kunskap** som görs **tillgänglig** vill vi skapa **förändring** på riktigt!

*“Starka hälsoentreprenörer som kan nå sina mål och uppnå sina drömmar”*





## Träning

*“Vi kan träning. Hos oss lär man sig allt från avancerad träningsplanering till övningsutförande och biomekanik”*

# HÄLSOENTREPRENÖR

EN MODERN PT-, KOST- OCH LIVSSTILSCOACH-UTBILDNING

Nu erbjuder **PT-Distans Utbildningar** vägen till din nya karriär; en modern utbildning för drivna Hälsoentreprenörer. Du kommer att jobba som coach, PT och kostrådgivare för dina kunder. En oerhört viktig del av arbetet som Hälsoentreprenör kommer kretsa kring försäljning.

Är det då bara att sälja ungefär som i detaljvaruhandeln? Vi tror inte det. Det handlar om att skapa och vårda långsiktiga kundrelationer. Att sälja hälsa, träning och välmående är en konst.

Vi ska inte glömma att basen i yrket är att vara expert på tränings- och näringslära, det kommer du vara.

Utbildningen riktar sig till den som vill eller har startat eget men passar utmärkt även för dig som är eller önskar bli anställd inom branschen. Kanske handlar det rent av bara om att kunna tjäna lite pengar på din passion!

**Ta chansen** - utbilda dig till licensierad personlig tränare samt kostrådgivare och livsstilscoach.

Utbildningen består av två månaders studier där totalt 120 timmar är lärarledda.

De lärarledda tillfällena är förlagda till sex obligatoriska helg-träffar.

Hemstudier sker under veckodagar med fysiska träffar förlagda till fredag eftermiddag samt lördag och söndag, det möjliggör kombination av studierna med ordinarie sysselsättning.

Vår unika **webbaserade plattform** är utformad för att du enkelt ska kunna tillgodogöra dig den grundläggande informationen hemifrån och sedan under våra träffar fördjupa och förstärka lärandet av de teoretiska och praktiska momenten.

Vi har en **meriterad lärarkår** som består av aktivt arbetande entreprenörer inom Personlig Träning och experter inom sina respektive områden.

Alla har gedigen erfarenhet av lärararbete och arbete inom branschen.



# MOMENT I UTBILDNINGEN

- Modul 1: Förberedande Hemstudier
- Modul 2: Anatomi och rörelseanalys
- Modul 3: Fysiologi och träningslära
- Modul 4: Livsstilscoaching och Ledarskap
- Modul 5: Entreprenörskap
- Modul 6: Hälsoanalys
- Modul 7: Löpning
- Modul 8: Kost
- Modul 9: Skivstång och gym
- Modul 10: Kettlebells, Olympiska Lyft, CrossFit
- Modul 11: Kroppsviktsövningar, Core, TRX, Aktiva övningar, Utomhusträning

(modulerna kommer inte i den ordning som listas, de sätts ihop baserat på stad, tillgänglighet av lärare och mängd studenter, omfattningen tidsmässigt varierar mycket mellan olika moduler)



## Kost

*“Vi erbjuder en intressant och praktiskt användbar kostutbildning baserad på de senaste vetenskapliga rönen och personlig coaching av klienter”*



# PRAKTISK INFORMATION

- Åtta veckors studietid
  - Möjlighet att studera på 50% av studietakten (fråga vid bokning)
- Hemstudier
  - måndag - fredag (2 - 4 timmar om dagen)
- Fysiska träffar (120 timmar totalt)
  - 6 obligatoriska helger
    - lördag, kl: 09-19
    - söndag, kl: 09-19
- Kurslitteratur i bokformat, digitalt material och videos
- Webbaserad plattform för inlämning av uppgifter och prov
- Följer SIS & EHFAs riktlinjer för PT
- Kostrådgivar-certifiering
- Livsstilscoachutbildning
- Entreprenörskap
- Utbildningsplatser
  - **Stockholm**
  - **Göteborg**
  - **Malmö**(lokaler centralt belägna)
- Datum: Se [www.ptdistans.nu](http://www.ptdistans.nu)



## Livsstil

*“Vi har ibland känt att det saknats något när vi sitter med kunder – att förstå och ändra beteenden!  
Detta är en förutsättning för ett hållbart resultat”*

