



## PERSONLIG TRÄNARE - LSS

En vuxengymnasial kompetenshöjande utbildning för yrkesverksamma

### Kursbeskrivning

Utbildning Personlig Tränare med inriktning mot arbete inom LSS-verksamhet är en kompetenshöjande utbildning med inriktning för dem som redan arbetar inom vård och omsorg. Deltagarna får efter avslutad utbildning betyg på sammanlagt 300 gymnasiepoäng, samt blir certifierade som Personliga Tränare med Europe Active certifikat. **Utbildningen är planerad för att kunna kombineras med arbete och studier på maximalt 50%.**

Utgångspunkten är grundläggande och fördjupade kunskaper om hur den generella hälsan för målgruppen i riket ser ut. Utbildningen ger kunskap och kompetens inom människans anatomi och fysiologi, träningslära, kost och näringslära, idrottsskador och olika fysiologiska tester med fokus på skapande och bibehållande av aktiv livsstil. Utbildningen ger även fördjupade kunskaper i planering, genomförande och utvärdering av hälsofrämjande aktiviteter inom LSS-verksamhet.

Under utbildningen kommer eleverna träna med klienter inom den egna verksamheten. För att kunna antas till utbildningen krävs en **anställning inom LSS-verksamhet**, samt en **överenskommelse med arbetsgivaren** som möjliggör användning av kunskaperna inom verksamheten parallellt med utbildningen.

Utbildningen genomförs med 10 fysiska träffar, heldag, med 2-3 veckors mellanrum i Söderhamn, samt distanslektioner, 4-5 timmar per vecka.

### Studieperiod

23 mars 2026 – 29 maj 2026, 17 augusti 2026 – 16 oktober 2026. Studietakt 50%.

### Utbildningen omfattar följande ämnen

Träningslära - Nivå 1

Kost och hälsa - Nivå 1

Service och bemötande - Nivå 1



### Förkunskapskrav

Undersköterskeutbildning eller motsvarande kunskaper. Anställning inom relevant verksamhet.

### Studiestöd

Utbildningen är en kommunal vuxenutbildning och kostnadsfri för dig som elev. Du betalar endast för din studielitteratur. Den berättigar även till studiestöd, läs mer på [www.csn.se](http://www.csn.se).

### Ansökan

Ansökan görs via webbansökan på [hufb.alvis.se](http://hufb.alvis.se) senast **27 februari 2026**. Bifoga betygskopior på eventuella tidigare studier samt personligt brev. Utbildningen genomförs förutsatt att deltagarantalet fylls.

