

## PERSONLIG TRÄNARE - ÄLDREOMSORG



En vuxengymnasial utbildning omfattande 300 gymnasiepoäng

### Kursbeskrivning

Utbildning Personlig Tränare med inriktning mot arbete inom äldreomsorg är en kompetenshöjande utbildning med inriktning för dem som redan arbetar inom vård och omsorg. Deltagarna får efter avslutad utbildning betyg i tre gymnasiekurser på sammanlagt 300 gymnasiepoäng samt blir certifierade som Personliga Tränare med Europé Active certifikat.

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 riktat mot personer inom äldreomsorg.

Under utbildningen kommer eleverna träna med klienter under de praktiska träningsdagarna. För att kunna antas till utbildningen krävs en **anställning inom äldreomsorgen**, samt en **överenskommelse med arbetsgivaren** som möjliggör användning av kunskaperna inom verksamheten parallellt med utbildningen.

Utbildningen genomförs på distans, fjärr, samt 10 fysiska träffar under en termin.

### Genomförande

13 januari 2025 – 30 maj 2025. Studietakt 50%.

### Utbildningen omfattar följande gymnasiekurser:

Träningslära 1  
Mental träning  
Service och bemötande 1



### Förkunskapskrav

Undersköterskeutbildning eller motsvarande kunskaper. Fast 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 [www.hufb.se/webbansökan](http://www.hufb.se/webbansökan) senast **15 november 2024**. Bifoga betygskopior på eventuella tidigare studier samt personligt brev. Utbildningen genomförs förutsatt att deltagarantalet fylls. Ev. frågor besvaras av vägledningen i din hemkommun.

