

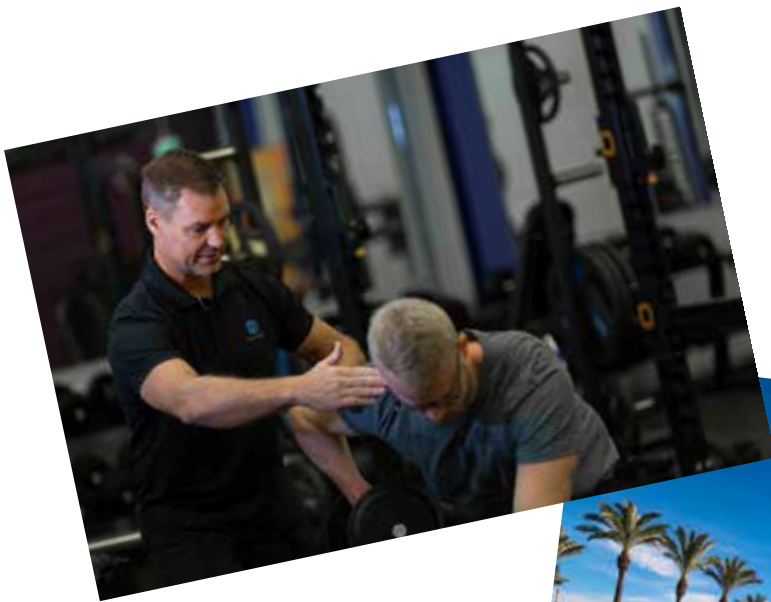


BERGOVIST
UTBILDNINGAR

Träningslyftet

**Vi lär dig vad du behöver kunna i din vardag vad gäller träning.
Lyft din kunskap så du kan träna säkert och effektivt på egen hand.**

Våren 2023 i Torrevieja, Spanien



Bergqvist Utbildningar

- Ett familjeföretag som utbildat inom massage och friskvård sedan 1990.
- Grundades av Lasse Bergqvist som arbetat som idrottsmassör på elitnivå i över 30 år.
- Finns i Linköping, Malmö och Stockholm.
- Har medlemskap i följande branschorganisationer som kvalitetssäkrar utbildningar:
 - Branschrådet Svensk Massage
 - Branschorganisationen Medicinsk Massageterapi
 - EuropeActive
 - International Coach Federation
- Har 2-åriga utbildningar under Yrkeshögskolan till Medicinsk massageterapeut respektive Massage- och friskvårdsterapeut.
- Har yrkesutbildningar till följande yrkesroller: Massageterapeut, Personlig tränare, Diplomerad coach, Kost- och näringsrådgivare och Späterapeut
- Anordnar ett flertal vidareutbildningar inom massage och friskvård.
- Medverkar i forskning runt behandlingsmetoder baserade på klassisk svensk massage.

Ny nivå på din träning!

Många tränar mycket, men få har speciellt bra koll på träning. Den här kursen gör dig till en av de som faktiskt kommer ha koll!

Den kunskap du får på kursen kommer göra att du kan träna mer effektivt och förstå hur träning ska läggas upp för att ge en kontinuerlig utveckling. Du kommer också få med dig ett individuellt anpassat träningsprogram från kursen.

Kursinnehåll

Träningslära

Vi går igenom de teoretiska grunderna inom träningslära. Du får lära dig hur träning påverkar kroppen och hur träning bör läggas upp för att bli effektiv och säker. Vi går också igenom begreppet funktionell träning så du får förståelse för att vad och hur man bör träna är individuellt.

De sju grundrörelserna

Vi lär ut övningar som faller under sju grundläggande rörelsekategorier. Dessa är följande:

- Knäböj
- Höftfällning
- Drag
- Press
- Utfall
- Rotation
- Gång

Om man i sin träning ser till att få med övningar från alla dessa kategorier får man en bra träning av hela kroppen. Vi kommer jobba med dessa praktiskt i gymmet och då visa hur övningarna ska utföras på ett korrekt sätt så att de vanligaste felen undviks. Du kommer få med dig ett antal grundövningar som du kan använda när du lägger upp din träning.

Träningsupplägg

Vi avslutar kursen med att deltagarna får lägga upp ett eget träningsprogram baserat på sina egna mål. Våra kursledare finns hela tiden med och hjälper till med tips och synpunkter på deltagarnas program. Vi gör jobbet åt dig/med dig!

Du kommer alltså få med dig ett individuellt anpassat program som du kan börja använda direkt när du är klar!

Idrottsmedicin och återhämtning

För att få en bra utveckling av träning är det mycket viktigt att man undviker skador. I det här kursblocket går vi igenom grunderna inom idrottsmedicin för att ge förståelse för hur skador uppkommer och hur de kan undvikas. Vi går också igenom återhämtning och hur man bör jobba med uppvärmning och nedtrappning efter ett träningspass. Vi kommer göra detta ordentligt varje dag i gymmet!

Kursledare

Ansvariga för kursen är Thomas Öman och Robin Frahm.

Thomas är massageterapeut och Personlig tränare med mångårig erfarenhet både som terapeut och lärare.

Robin Frahm är Personlig tränare och aktiv på elitnivå inom kampsport. Han har mångårig erfarenhet av att som Personlig tränare hjälpa allt från nybörjare till elitidrottare med sin träning.

Om du har specifika frågor om kursinnehållet är du välkommen att höra av dig direkt till Thomas eller Robin.

Thomas: 070-8298112

Robin: 0732-038928

Kursupplägg och kursdatum

Kursen ges under fyra dagar och innehåller föreläsningar och praktisk undervisning. Tonvikten i kursen ligger på det praktiska arbetet.

De praktiska delarna av kursen är förlagda till AllStars Training Center i Torrevieja i Spanien. AllStars drivs av svenska kampsportare i världstoppen och du kan läsa mer om anläggningen på deras hemsida www.allstarsspain.com.

AllStars Training Centers adress är följande:
Calle Emilia Pardo Bazán 8
03184 Torrevieja, Valencia

Kursdatum våren 2023 i Torrevieja

8-11 april.

Observera att utbildningen kommer börja på förmiddagen den 8:e april så du behöver vara på plats i Torrevieja senast den 7:e april.

Resa och boende

Det finns gott om alternativ på boende i Torrevieja. Allt från enklare lägenheter till lyxigare hus och hotell. Du ansvarar själv för att ordna resa och boende.

Förkunskaper

Inga förkunskaper krävs för att gå utbildningen. Du förutsätts dock ha viss träningsvana.

Kostnad

Kursavgiften är 5400 kronor inklusive moms.

Kursavgiften faktureras och ska betalas den 31:e december 2022. Om vi har platser kvar efter den 31:e december faktureras kursavgiften i samband med anmälan.

Fortsatt utbildning

Funderar du på att gå en yrkesutbildning till Personlig tränare är denna kurs ett utmärkt tillfälle att prova på innan du bestämmer dig. Om du har gått denna kurs har du 3000 kronor i rabatt om du skulle påbörja vår PT-utbildning inom ett år.



Anmälan till Träningslyftet

Våren 2023, 8-11 april i Torrevieja

| | | |
|------------------|--------------------|----------------|
| Efternamn | Förnamn | Telefon bostad |
| Utdelningsadress | Postnummer och ort | Telefon arbete |
| Mobiltelefon | E-mail | |

Sista anmälningsdag för kursen är 15:e december 2022. Därefter kommer du få en faktura för kursen som ska betalas senast 31:e december 2022. Efter 31:e december kan du inte längre få tillbaka pengarna vid avbokning, förutom om du har läkarintyg på att du inte kan delta i kursen.

Observera att vi måste ha minst 8 deltagare för att genomföra kursen. Har vi inte så många betalande deltagare per den 31:e december 2022 förbehåller vi oss rätten att ställa in kursen. Inbetalda kursavgifter återbetalas då.

Vi skickar dig en bekräftelse så fort vi tagit emot din ansökan.
Du har 14 dagars lagstadgad ångerrätt på din anmälan.

Datum

Underskrift

Anmälan mailas till info@bergqvistutbildningar.se, alternativt skickas per post till vår adress i Linköping som du ser i sidfoten nedan:

Bergqvist Utbildningar

Adress i Linköping: Roxviksgatan 8A, 582 73 Linköping Adress i Malmö: Johanneslustgatan 12A, 212 28 Malmö

Adress i Stockholm: Gustavslundsvägen 151 H, 167 51 Bromma

Telefon: 013-137506, e-mail: info@bergqvistutbildningar.se, Hemsida: www.bergqvistutbildningar.se