



BERGOVIST
UTBILDNINGAR

Yh Yrkehögskolan

Licensierad Personlig tränare

Kvalitetssäkrad licens, gångbar i Sverige och resten av Europa
CSN-berättigad utbildning under Yrkehögskolan utan kursavgift

Våren 2026 - våren 2027
Linköping



EUROPEAN
STANDARDS
europeactive





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
 - EuropeActive
 - ActiveSweden
- Har 2-årig utbildning under Yrkeshögskolan till Medicinsk massageterapeut
- Har yrkesutbildningar till följande yrkesroller: Massageterapeut, Personlig tränare och Späterapeut
- Anordnar ett flertal vidareutbildningar inom massage och friskvård.
- Medverkar i forskning runt behandlingsmetoder baserade på klassisk svensk massage.

Personlig träning

Den här utbildningen vänder sig till dig som intresserad av träning och hälsa. Den leder fram till att du får en licens i Personlig träning. Licensen, som är ackrediterad av EuropeActive och FRISK, är gångbar i hela Europa.

Detta är en mycket gedigen utbildning och vi har satsat på att ha mycket läroledd tid för att nå rätt kvalitet. Kort beskrivet är fokus i vår PT-utbildning att du blir duktig på att testa och screena din kund och du lär dig att ha ett funktionellt synsätt på all typ av träning. Med dessa verktyg kan du jobba med att göra träningsprogram för ett brett spektrum av kunder. Du får också verktyg för att kunna coacha dina kunder och på ett professionellt sätt kunna arbeta med hälsovägledning.

Utöver PT-licensen får du också kunskap för att kunna jobba med kostrådgivning inom ramen för friskvård.

Alla har nytta av att anlita en personlig tränare, elit eller motionär, för att optimera sin träning. Efter utbildningen kommer du kunna jobba med dina kunder oavsett vilken miljö eller vilka hjälpmedel du har tillgång till.

Läs mer om kursinnehållet i de fullständiga kursbeskrivningarna.

YH-poäng

Utbildning läses som så kallad enstaka kurs tillsammans med vår klass som läser YH-utbildningen till "Medicinsk massageterapeut". Den ger därmed YH-poäng för de ingående kurserna.

Yrkeshögskolan

Yrkeshögskolan är en eftergymnasial utbildningsform som ligger mellan gymnasienivå och högskolenivå. Huvudkriteriet för att en utbildning ska få anordnas under Yrkeshögskolan är att den ska ha en mycket stark förankring i arbetslivet och att den ska leda till jobb.

Du kan läsa mer om Yrkeshögskolan på myndighetens hemsida www.myh.se.

EuropeActive

EuropeActive är en organisation inom EU som verkar för att höja kvaliteten inom friskvårdssektorn i Europa. Bergqvist är medlem i EuropeActive och utbildningen till Personlig tränare är ackrediterad av EuropeActive. Detta innebär att vår licens är kvalitetssäkrad och uppfyller de krav EuropeActive ställer för utbildningsnivån Personlig tränare EQF nivå 4, vilket är en eftergymnasial nivå. EQF är en europeisk standard för utbildningsnivåer. Läs mer om EuropeActive på www.europeactive.eu.

ActiveSweden

För att höja branschens status, och garantera alla tränande svenskar hög kvalitet när de möter sin personliga tränare har Active Sweden tagit fram en kravbild för PT-licenser. Licensen, som tidigare benämndes FRISK, lanserades under 2019 och är framtagen av en arbetsgrupp bestående av representanter och experter från svenska träningsföretag. Vägledande har varit att kraven som ställs för licensen ska möta arbetsgivarnas kompetenskrav vid anställning av personliga tränare.

Du kan läsa mer om Active Sweden på deras hemsida www.activesweden.org.

Funktionell träning

Funktionell träning är ett synsätt som går hand i hand med hur vi på Bergqvist ser på kroppen och träning. Grundfilosofin inom funktionell träning är att man bör träna på sådant som gör att kroppen klarar av det den utsätts för i det vardagliga livet. För att uppnå detta måste man se på kroppen som en helhet och se till att alla träningsbara egenskaper (som till exempel styrka, balans, rörlighet, koordination, stabilitet och kondition) uppfyller de krav som ställs. Det är ett vanligt problem att någon eller några egenskaper inte uppfyller kraven och detta leder ofta till problem som till exempel ont i axlar, ländrygg med mera.

I utbildningen ligger hela tiden ett funktionellt synsätt i grunden. Med det menas att du lär dig hur övningar kan göras funktionella för just den kund du jobbar med. Du får lära dig hur du kan se till att kundens övningar utförs på ett sätt som främjar kroppens helhetsfunktion.

Tester

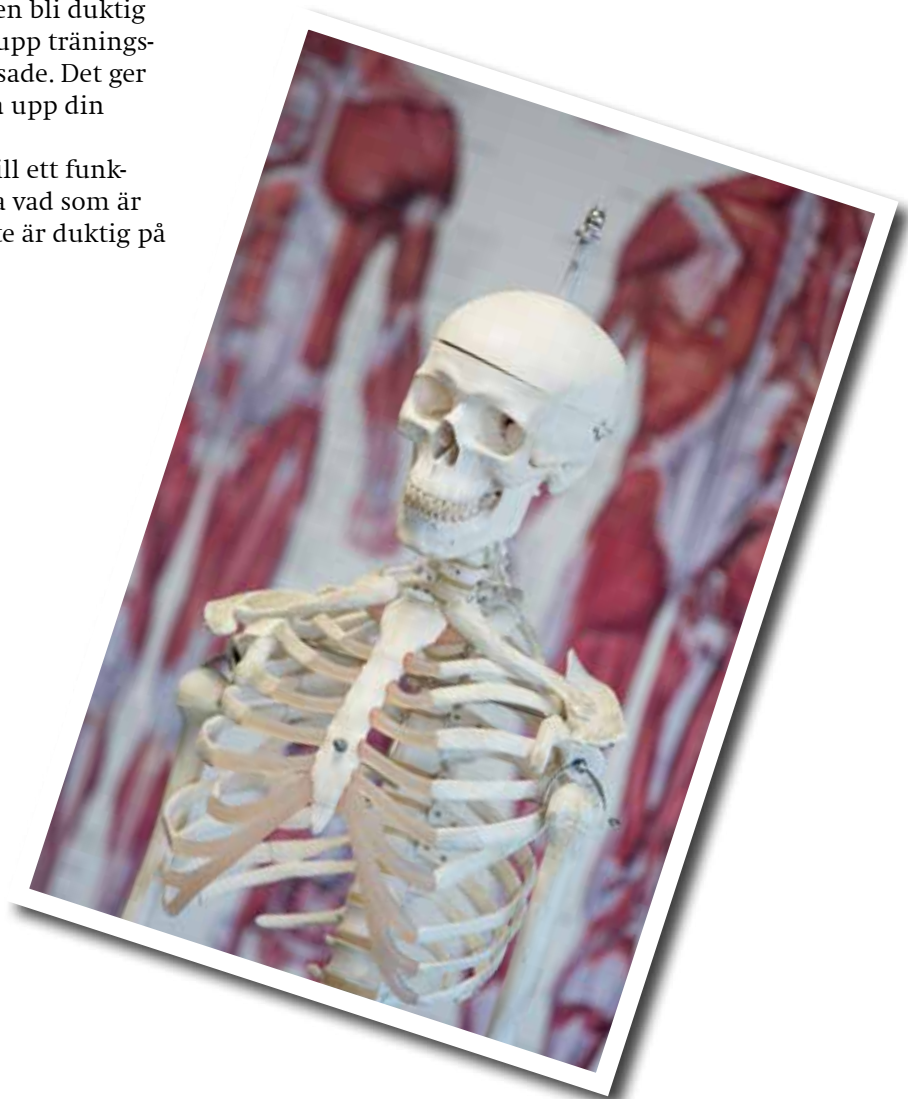
Under utbildningen läggs stor vikt vid att du som PT ska kunna testa din kunds status vad gäller träningsbara egenskaper. Att verkligen bli duktig på tester ger dig möjlighet att lägga upp träningsprogram som blir individuellt anpassade. Det ger dig också möjlighet att effektivt följa upp din kunds utveckling.

Tester ligger mycket tätt kopplat till ett funktionellt synsätt - man kan inte avgöra vad som är funktionellt för en kund om man inte är duktig på tester!

Varför?

Denna fråga ska en PT alltid kunna svara på. Vi lägger stor vikt vid att man som PT alltid ska kunna svara på kundens frågor och motivera sina val av tester, övningar och program.

Under utbildningen får deltagarna fortlöpande träna på att förklara sina val på ett sätt som kunden förstår. Detta blir då också en viktig del i den egna inläringen.





Kurser i denna utbildning

- Programdesign och avancerad personlig träning
- Testmetodik
- Näringslära och kostrådgivning
- Samtalsmetodik och stresshantering

Programdesign och avancerad personlig träning, 30 YH-poäng

Kursens syfte är att ge avancerade teoretiska och praktiska kunskaper gällande träning av bland annat styrka, kondition, balans och koordination, stabilitet och rörlighet. Kursen tar upp hur denna bör genomföras samt djupgående kunskaper om hur korrekt träning bedrivs. Genom kursen får den studerande specialiserade kunskaper om funktionell träning. Kursen har en praktisk inriktning med mycket färdighetsträning vad gäller att leda träning och instruera kunder för att ge den studerande en trygghet och professionalitet i sin kommande profession. Genom kursen tränas den studerande också i att möta och vägleda kunden mot uppsatta mål inom träning.

Efter fullföljd kurs ska den studerande ha följande kunskaper, färdigheter och kompetenser.

Kunskaper om:

- hur träning genomförs på ett korrekt sätt för att ge önskad effekt och samtidigt undvika risk för skador och förslitningar
- vad funktionell träning innebär, vilka effekter som fås samt det praktiska utförandet och hur grundövningar kan utvecklas progressivt till individuellt inriktade funktionella övningar
- hur man tekniskt, praktiskt och säkert bedriver olika former av specifik muskelträning, såsom stabilitets-, koordinations-, styrke- och spänstträningstekniker samt ha variationer med olika aktuella redskap
- hur man tekniskt, praktiskt och säkert tränar rörlighet med olika specifika metoder
- hur man tekniskt, praktiskt och säkert bedriver olika former av konditionsträning.

Färdigheter i att:

- utforma avancerade individuella träningsprogram och instruera utifrån dessa
- lägga upp, instruera och leda fysisk individanpassad träning samt gruppträning riktad till specifik målgrupp utifrån ett funktionellt synsätt
- ge allmänna och specifika rekommendationer om olika typer av övningar och träningsprogram för kunden

Kompetenser för att:

- på ett lättfattligt och säkert sätt kunna instruera kunder i olika typer av träning
- skapa avancerade och individuellt anpassade träningsprogram baserade på utförliga tester av en kunds fysiska status samt återkoppla till sin kund under programmets genomförande
- planera, genomföra och utvärdera konditionsprogram, muskelträningprogram och rörlighetsprogram anpassat efter individer och grupper utifrån deras behov och förutsättningar
- kunna hjälpa en kund att sätta upp rimliga målsättningar genom att utnyttja alla de kunskaper som inhämtats under utbildningen inom till exempel tester, skadelära, träningslära, kost och näring och coaching

Testmetodik, 25 YH-poäng

Kursens syfte är att ge den studerande specialiserade kunskaper i testmetodik för att självständigt kunna utvärdera en kunds fysiska status samt kunna analysera kundens träningsbara egenskaper. Kursen syftar även till att ge kunskap om ett flertal avancerade tester med vetenskaplig grund som kan användas som grund i arbete med kund.

Efter fullföljd kurs ska den studerande ha följande kunskaper, färdigheter och kompetenser.

Kunskaper om:

- ett antal olika specifika tester kopplade till olika träningsbara egenskaper, som till exempel styrka, rörlighet, kondition, stabilitet och koordination

Färdigheter i att:

- genomföra en mängd tester, från enkla till avancerade, kopplade till olika träningsbara egenskaper
- avgöra vilka tester som är lämpliga att använda för olika kunder
- anpassa tester individuellt för varje kund
- genomföra analyser av tekniskt utförande i olika övningar, t ex löpstegsanalys

Kompetenser för att:

- kunna använda och anpassa olika tester utifrån varje kunds individuella behov samt tolka resultatet av testerna
- analysera rörelser och förstå hur muskler sam-

verkar och ha förmåga att upptäcka problem i rörelserna samt ge förslag på åtgärder och träningsprogram som kan hjälpa kunden att bli av med dessa problem.

- utföra screening av kunder med fokus på att hitta de för kunden viktigaste delarna att träna på och utveckla

Näringslära och kostrådgivning, 25 YH-poäng

Kursens syfte är att ge den studerande kunskaper om och stor förståelse för den betydelse kost och kostvanor har för hälsa och fysisk aktivitet. Kursen ger även kunskaper om de näringsämnen som bygger upp kroppen och deras funktion. Den studerande får både praktiska och teoretiska kunskaper om den kost som leder till bättre hälsa samt insikt om kostens betydelse för våra välfärdssjukdomar. Vidare syftar kursen till att den studerande ska kunna göra kostanalyser samt planera och genomföra kostrådgivning inom ramen för friskvård.

Efter fullföljd kurs ska den studerande ha följande kunskaper, färdigheter och kompetenser:

Kunskaper om:

- kolhydrater, fett och proteiner samt hur dessa används i kroppen för energiomsättning, uppbyggnad och fysiologiska processer
- viktiga näringsämnens och vitaminers betydelse för välbefinnande och processer i kroppen, till exempel muskelarbete
- och förståelse för kost som syftar till att ge bättre hälsa
- kostens betydelse för våra välfärdssjukdomar
- och förståelse för kostens och kostvanornas betydelse för hälsa och fysisk aktivitet.
- specialiserade metoder för kostundersökning och kostregistrering via kostdataprogram som hjälpmedel
- samtalsmetoder för att vägleda kunden till en hälsosammare livsstil via kosten
- olika kosttillskott och när dessa är lämpliga att använda

Färdigheter i att:

- tolka och analysera vilken kost som är lämplig för olika prestationer utifrån innehåll, sammansättning och intag
- planera, genomföra och utvärdera individanpassade kostprogram
- tillämpa och tolka kostdataprogram som hjälpmedel för kostundersökning och kostregistrering
- kommunicera med kunder på ett förtroendeinbringande och lättförståeligt sätt

Kompetenser för att:

- planera, genomföra och följa upp kostråd-givande samtal
- självständigt ta fram och anpassa kostprogram för individer och grupper utifrån deras behov och förutsättningar.

Samtalsmetodik och stresshantering, 25 YH-poäng

Kursens syfte är att ge den studerande kompetensen att på ett systematiskt och professionellt sätt arbeta med hälsovägledning. Detta ska kunna ske på såväl individ-, grupp- som organisationsnivå. Kursen syftar också till att ge den studerande djupgående kunskaper i utvecklande och motiverande samtalsmetoder. Vidare ger kursen den studerande förståelse för hur stress uppkommer och kunskaper om hur man arbetar med att förebygga och hantera stress hos kund.

Efter fullföljd kurs ska den studerande ha följande kunskaper, färdigheter och kompetenser:

Kunskaper om:

- specifika verktyg och modeller för motiverande förändringsarbete.
- specifika verktyg och modeller för coachande samtal.
- specifika verktyg och modeller för MI (motiverande samtal), samt förståelse för när detta kan användas.
- uppkomstmekanismer till stress och specifika metoder för att förebygga och hantera stress, såsom mindfulness, kognitiva mönster och självmedkänsla
- de etiska och moraliska riktlinjer som finns inom området hälsovägledning

Färdigheter i att:

- hjälpa kunden att identifiera och formulera realistiska mål för dennes beteendeförändringar som syftar till bättre hälsa
- tillämpa olika metoder och modeller för coachande och motiverande samtal

Kompetenser för att:

- på ett professionellt sätt vägleda individer och grupper till bättre hälsa genom individanpassade insatser
- planera, genomföra och följa upp coachande och motiverande samtal
- skapa och genomföra presentationer som är anpassade för målgruppen och följer retoriska modeller
- planera och leda till exempel mindfulnessövningar i syfte att förebygga och hantera stress på både grupp- och individnivå

Preparandkurs i Humanbiologi

I denna utbildning går du tillsammans med en YH-klass som läser till Medicinsk massageterapeut och läser deras kurser för att bli PT. Utöver den allmänna behörigheten som krävs för studier på Yrkeshögskolan måste du för att gå denna utbildning även ha förkunskaper inom anatomi och fysiologi som motsvarar det YH-klassen läst under sin första termin. Om du inte har några förkunskaper inom detta område behöver du gå vår preparandkurs som ger den behörigheten. Preparandkursen består av de två delarna "Humanbiologi" och "HLR och Första hjälpen".

Humanbiologi

Kursens mål är att ge goda kunskaper om människokroppens uppbyggnad och funktion. Tyngdpunkten ligger på att ge mycket goda kunskaper i rörelseapparatens anatomi och fysiologi.

Det är denna del av utbildningen du har möjlighet att tillgodoräkna dig, kontakta oss gärna om du har frågor rörande hur dina förkunskaper förhåller sig till innehållet i detta block.

I kursen ingår följande huvudblock:

Rörelseapparatens anatomi och fysiologi

En Personlig tränare måste vara expert på musklernas positioner och funktioner! I denna del av kursen går alla muskler som är viktiga för en PT att kunna igenom i detalj, både anatomiskt och fysiologiskt. Du lär dig dessa musklers namn och över vilka leder de jobbar. Du får också träna på att göra rörelseanalyser, vilket innebär att utreda vilka muskler som deltar i en viss rörelse.

Grundmedicin

Förutom att vara expert på muskler bör en PT ha kunskap om övriga delar av kroppen också. Här handlar det inte om expertkunskap utan mer om översiktlig kunskap. Vi går igenom framförallt nervsystemet och cirkulationsorganen och andningsorganen. Det är mycket viktigt att ha denna allmänmedicinska kunskap som PT framförallt för att kunna avgöra vilken typ av träning som kan vara farlig eller olämplig för vissa personer. Du lär dig också vanligt förekommande medicinsk terminologi.

HLR och Första hjälpen

Som PT kommer du stöta på många människor. När man jobbar med människor är det också viktigt att man vet hur man ska bete sig om någon drabbas av ett allvarligt problem som till exempel ett hjärtstillestånd.

Den här delen av utbildningen ger dig en grundläggande utbildning i Hjärt och lungräddning och också en grundläggande genomgång av hur man ska bete sig och agera på en olycksplats.

Kostnad för preparandkurs

Att gå hela preparandkursen kostar 1000 kronor.

De två delarna har pris enligt följande:

Humanbiologi 800 kronor

HLR/Första hjälpen 200 kronor

Tillgodoräkande

Om du har tidigare kunskaper inom anatomi och fysiologi kan du tillgodoräkna dig dessa och behöver inte delta i kursdelen "Humanbiologi".

Det gäller även kursdelen i "HLR och Första hjälpen". Om du har gått en sådan kurs nyligen kan du tillgodoräkna dig den också.

Dina förkunskaper ska ligga på den nivå som gäller för av BSM Certifierad Massör.



Allmän information om utbildningen

Kursupplägg, start våren 2026

Utbildningen läses i Linköping tillsammans med klassen som läser YH-utbildningen "Medicinsk massageterapeut".

YH-klassen har praktikperioder eller läser andra kurser parallellt, därför varierar det hur mycket tid man behöver vara på skolan för lärarledd tid. PT-utbildningen varvas med lärarledd tid på skolan och distansstudier på hemmaplan.

Humanbiologi

Den som inte har förkunskaper i Humanbiologi och HLR och Första hjälpen behöver gå vår preparandkurs så att man blir behörig att gå utbildningen.

Observera att denna del inte berättigar till studiestöd från CSN och har en kursavgift på 1000 kronor inklusive studiematerial. Du måste klara kursen för att sedan kunna gå vidare med PT-utbildningen

Denna kurs är i första hand upplagd att läsas på hemmaplan. Du får tillgång till vårt kursmaterial, inspelade anatomifilmer och bilder så snart du är antagen till utbildningen. Övningar och onlinequiz för att testa din kunskap ingår också.

Du studerar utifrån vårt kursmaterial på hemmaplan under mars och april.

Kursen har följande upplägg:

- 260324, 08:30-16:30 Genomgång av fysiologi, skelett och muskelanatomifilmer inför självstudier på hemmaplan. Denna lektion ges på plats i Linköping.
- 260420, 08:30-10:30 Webinarium inför teori-prov
- 260427, 08:00-11:00 Teoriprova på humanbiologi som görs online.
- 260505, 12:30-16:30 Praktisk rörelseanalys på skolan utifrån den anatomi man har läst in.
- 260512, 09:00-11:00 Omprovstillfälle online.

HLR – ABC

För dig som inte har gått kurs i HLR/ABC det senaste året gäller följande tider på plats på skolan:

- 260410, 08:15-15:30 på skolan i Linköping

Utbildningens start

PT-utbildningen börjar 260506. Under våren 2026 är det undervisning heldagar på skolan följande datum: 6, 7, 8, 18, 19, 20 och 22 maj.

Upplägg hösten 2026 och våren 2027

Det är undervisning på plats på skolan under följande veckor. Oftast är det heldagar måndag-fredag.

- Vecka 39, 41, 43, 45, 47, 49, 51, 3 och början av vecka 5

Vecka 39 - 51 är en intensiv period där man även har uppgifter på distansstudieveckorna. Det är alltså svårt att kombinera studierna med att jobba parallellt i någon större utsträckning under den perioden.

Efter dessa veckor kommer du ha en inlämningsuppgift i kostrådgivning kvar. När den är klar får du din PT-licens.

CSN

Utbildningen är CSN-berättigad under följande perioder:

- 260506 – 260522, 100 %, 15 YH-poäng
- 260921 – 261225, 100 %, 70 YH-poäng
- 270111 – 270205, 100 %, 20 YH-poäng

Antagning

Alla anmälningar som inkommit innan sista anmälningsdag tas med i vårt antagningsförfarande.

Om vi skulle ha fler sökande än antal platser sker urval via intervju.

Efter sista ansökningsdag tar vi emot sökande löpande tills platserna är slut.

Antagningskrav

För att söka till denna YH-utbildning måste du uppfylla kraven för grundläggande behörighet till studier under Yrkehögskolan, plus ha de förkunskaper som krävs för de ingående kurserna.

Grundläggande behörighet

Grundläggande behörighet är till exempel slutbetyg från ett fullständigt nationellt eller specialutformat program i gymnasieskolan med lägst betyget Godkänt i minst 2250 gymnasiepoäng. Om du gått ut gymnasiet sommaren 2014, eller senare, är det gymnasieexamen som gäller. Läs mer om regler för behörighet på <https://www.yrkehogskolan.se/Om-ansokan/Behorighet-urval-och-antagning>.

Särskild behörighet

Särskilda behörighetskraven till denna utbildning är lägst betyget E i Svenska 1, 2 och 3, Engelska 5 från gymnasieskolan, eller motsvarande kunskaper.

I äldre gymnasiebetyg heter kurserna Svenska A, Svenska B och Engelska A.

Förkunskaper

Som beskrivits ovan måste du ha förkunskaper i anatomi/fysiologi och HLR/Första hjälpen på samma nivå som BSM Cerifierad Massör. Om du inte har det krävs det att du går preparandkursen för att bli behörig.

Kostnad

Att studera på en YH-utbildning är kostnadsfritt. Det är endast obligatoriskt kursmaterial som de studerande får bekosta själva. Kostnaden för obligatoriskt litteratur och webbaserad programvara under denna utbildning blir cirka 3500 kronor.

Om du behöver gå preparandkursen kostar den 1000 kronor.

PT-licens och examen

Efter genomförd utbildning och godkända prov får du Bergqvists PT-licens. Licensen är godkänd av både EuropeActive och ActiveSweden. EuropeActives godkännande innebär att licensen är kvalitetssäkrad och gångbar inom hela EU. ActiveSwedens godkännande innebär att licensen uppfyller de krav som många aktörer inom svenska PT-branschen ställer för att anställa eller anlita Personliga tränare.

Utöver PT-licensen ger utbildningen rätt till utbildningsbevis från Yrkeshögskolemyndigheten och ger 105 YH-poäng.

Resa och boende

Linköping

I Linköping har vi kontakt med rumsuthyrare och vi bistår gärna med en lista på inackorderingsrum där kostnaden ligger på cirka 250-300 kronor per natt.

Vi har fri parkering vid skolan. Skolan ligger en kort bussresa från Linköpings station så det är också lätt att komma till oss med fjärrbuss eller tåg.

Ansökan till Personlig tränare

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

Välj ort du vill läsa på:

Linköping, start 6:e maj 2026.

Intyga förkunskaper eller anmäl dig till preparandkurs

Jag har förkunskaper i Humanbiologi motsvarande BSM Cerifierad massör

Jag har förkunskaper i HLR och Första hjälpen

Jag har inte förkunskaper i Humanbiologi och vill delta på preparandkursen som startar 24:e mars 2026. Kostnad för preparanden i Humanbiologi är 800 kronor inklusive moms.

Jag har inte förkunskaper i HLR och Första hjälpen och vill delta på detta den 10:e april 2026. Kostnad för dagen är 200 kronor inklusive moms.

Sista ansökningsdag är 20:e mars 2026. Därefter tar vi emot behöriga ansökningar i den ordning de inkommer till oss tills platserna är fyllda.

Bifoga följande med din ansökan:

- Gymnasiebetyg eller motsvarande som styrker att du uppfyller behörighetskraven.
- Intyg som styrker kunskaper i humanbiologi och HLR/Första hjälpen om du vill tillgodoräkna dig de kursdelarna.

Datum

Underskrift

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