

Personlig Træner Uddannelse

Bliv en professionel personlig træner gennem en niveauinddelt uddannelse på i alt 220 timer.

Personlig træner uddannelsen er målrettet dig, som vil hjælpe den enkelte klient med at opnå resultater med træningen. Igennem uddannelsen får du viden og værktøjer der gør dig i stand til at udvikle specialiserede, tilpassede og målrettede træningsprogrammer til mange forskellige typer kunder. Du får desuden praktiske erfaringer i formidling af programmer, øvelser og træningsfærdigheder. Fokus i uddannelsen er lagt på personlig træning og håndtering af de mest hyppige klienter, som typisk tilhører én af følgende målgrupper: Vægttab, muskelopbygning, fedttab, rygproblemer, holdningskorrektioner, idrætsudøvere, konditionstræning og træning for sundhed og velvære.

Uddannelsen er bygget op omkring ovenstående målgrupper såvel teoretisk som praktisk. Efter endt uddannelse vil du være rustet til at arbejde målrettet og professionelt med disse grupper. Personlig Træner uddannelsen forbereder dig til en professionel karriere indenfor træning af individuelle klienter.

Beskrivelse af uddannelsen

Uddannelse er opbygget i 4 niveauer, hvor det enkelte niveau er forudsætning for det næste.

Personlig træner uddannelse - Niveau 1

Niveau 1 kræver ingen forudsætning ud over noget personlig erfaring med træning. Efter endt uddannelse kan du arbejde som personlig træner for klienter der ønsker vægttab, fedttab, øget velvære samt muskel- og styrkeopbygning. Du vil være i stand til at udarbejde specifikke og individuelle træningsprogrammer til dine klienter, undervise dem i effektive og funktionelle øvelser samt træne dem og skabe motivation. [Læs mere om det specifikke indhold i niveau 1](#)

Undervisere: Jacob Søndergård, Pernille Springer, Rolf Bau og Nikolaj Lehmann

Varighed: 60 timer + eksamen

Målgruppe: Alle



Personlig træner uddannelse - Niveau 1A

For fysioterapeuter, ergoterapeuter, massører og andre behandlere

Niveau 1A er den samme uddannelse som niveau 1, dog målrettet og tilpasset personer med en baggrund som behandlere som fysioterapeuter, ergoterapeuter, massører, akupunktører. [Læs mere om det specifikke indhold i niveau 1A](#)

Undervisere: Jacob Søndergård, Pernille Springer, Rolf Bau og Nikolaj Lehmann

Varighed: 30 timer

Målgruppe: Fysioterapeuter, massører og andre behandlere samt fitnessinstruktører med en seriøs viden om fysiologi og anatomi.

Personlig træner uddannelse - Niveau 2

På niveau 2 bygges der videre på færdighederne opnået på niveau 1. Målet med niveau 2 er at gøre dig i stand til at udvikle mere avancerede træningsprogrammer, så du opnår hurtigere resultater med dine kunder. Derudover kan du efter endt uddannelse arbejde med almindelige mave/ryg problematikker. [Læs mere om det specifikke indhold i niveau 2](#)

Undervisere: Tomas Pilsborg, Jacob Søndergård og Nikolaj Lehmann

Varighed: 60 timer

Målgruppe: Personlig træner niveau 1

Personlig træner uddannelse - Niveau 3

Formålet med niveau 3 er dig en dybdegående viden og forståelse for avancerede fysiologiske og anatomiske forhold kroppen. Dette kan bruges til træning af mere komplicerede klienter, såsom idrætsudøvere og klienter med træningsrelaterede problemstillinger i bevægeapparatet.

[Læs mere om det specifikke indhold i niveau 3](#)

Undervisere: Tomas Pilsborg, Jacob Søndergård og Nikolaj Lehmann

Varighed: 60 timer

Målgruppe: Personlig træner niveau 2



Personlig træner uddannelse - Niveau 4

På niveau 4 lærer du om alle de forhold som har betydning for udbyttet af træning og andre sundhedsfremmende tiltag, såsom kostoplægning. Du vil få indsigt i specifikke sammenhæng mellem krop og psyke og hvorfor det nogle gange er nødvendigt at kigge på andre psykiske og fysiologiske aspekter for at opnå resultater med træning eller andre livsstilsændringer.

[Læs mere om det specifikke indhold i niveau 4](#)

Undervisere: Tomas Pilsborg og Nikolaj Lehmann

Varighed: 40 timer

Målgruppe: Personlig træner niveau 3 samt deltagelse på kostuddannelse