



"Undervisernes engagement gjorde virkelig en kæmpe forskel. Komplicerede emner blev omdannet til metaforer, som man kunne forstå. Jeg lærte betydningen af funktionel træning, rigtig teknik og glæden ved træning. Jeg kan allerede mærke en forskel i min egen træning".

*Kursist Anders Nielsen,
Bygningskonstruktør, BA*

Personlig Træneruddannelse

Personlig Træneruddannelse

En professionel uddannelse der er målrettet, så du bliver i stand til at håndtere individuelle klienter og kunder med personlig træning. Du får viden og værktøjer, der gør dig i stand til at udvikle specialiserede, tilpassede og målrettede træningsprogrammer til mange forskellige målgrupper.

Fokus i uddannelsen er lagt på personlig træning og håndtering af de mest hyppige klienter. Vi arbejder med; Vægttab, muskelopbygning, fedttab, ryg problemer, holdningskorrektioner, idrætstræning og -udøvere, konditionstræning og generel træning for sundhed og velvære.

Uddannelsen er opbygget i flere niveauer.

Efter niveau 1 er du kvalificeret til at arbejde som Personlig Træner med de mest almindelige målgrupper. Niveau 2 og 3 er overbygningsuddannelser, der dygtiggør dig som Personlig Træner og gør dig i stand til at arbejde med endnu flere målgrupper.

Niveau 1 kræver ingen forudsætninger udover en stor interesse for træning, sundhed og lysten til at hjælpe mennesker med at få en høj livskvalitet. Niveau 1A er specielt målrettet til fysioterapeuter, ergoterapeuter, akupunktører, massører og lignende faggrupper, der allerede har en baggrundsviden indenfor anatomi og fysiologi.

De teoretiske aspekter dækker træningsfysiologi, anatomi, træningslære, programlægning, træningsplanlægning samt målsætningsanalyse. De praktiske aspekter omfatter fysiske undersøgelser/tests, gennemgang af øvelser, praktisk træning, udførelse af programmer, cases, coaching og motivation.

Uddannelsen giver dig høj faglighed og masser af praktiske erfaringer. Personlig Træneruddannelsen forbereder dig til en professionel karriere inden for træning af individuelle klienter.

På niveau 1 og 1A omfatter det praktiske og teoretiske indhold i undervisningen bl.a. følgende:

- Analyse af målsætning og livsstil
- Fitnessstest, styrketest og kropsmålinger
- Træning og sundhed
- Fysiologi og anatomi
- Bevægelsesanalyser
- Træningslære, herunder muskeltræning, kredsløbstræning og stretching
- Programlægning
- Gennemgang af funktionelle styrketræningsøvelser med fokus på: teknikanalyse, individuelle korrektioner og holdningsanalyse
- Træningsplanlægning
- Øvelsesformidling
- Motivation og coaching teknikker
- Casearbejde og egen træning

Varigheden på hvert enkelt niveau er 64 timers undervisning fordelt over 2 x 4 dage samt eksamen. Afholdes på Sjælland og i Jylland.

Proacademy
UDDANNELSER, KURSER OG VIDEN

Kontakt os for individuelle tilbud på www.proacademy.dk,
Tlf. 43 62 22 00 eller på info@proacademy.dk



"Endelig noget jeg kan bruge til noget. Jeg fik et teoretisk indblik i træningens virke på kroppen, samt konkrete øvelser der er lige til at overføre til klienten. Jeg glæder mig allerede til Personlig Træner niveau 2".

*Mette Henningsen,
Professionsbachelor i Human Ernæring
og kommende Personlig Træner*