



Personleg trenar



I dagens samfunn er det aukande etterspørsel for kunnskap om helse og livsstil. Personleg trenar er difor eit yrke som har hatt sterk vekst dei siste åra. Studiet skal gi deg kompetanse til å kunne forstå og tilrettelegge for trening og helse på individnivå, i tillegg til å gi deg kunnskap om ulike etterspurde treningsmetodar. Fullført studium støttar krava til Europeiske utdanningar innanfor Personleg Trening, sertifisering Level 4 frå European Health and Fitness Association (EHFA). Studiet er eit samarbeid mellom Akademiet for Personlig Trening (AFPT) og Høgskulen i Volda. Du kan lese meir på AFPT sine sider. Studieavgift: 53.900 semesteravgift.

Studieinnhald

Studiet har både teoretisk og praktisk tilnærming til fagområda, og du skal i løpet av studietida få grunnleggande kunnskap om følgjande tema: Anatomi og fysiologi. Muskelfysiologi. Skjelettanatomi. Spesifikk muskelanatomi. Treningslære styrke, teoretisk og praktisk. Programdesign. Ernæring. Rørsle og skadar. Fysisk aktivitet og helse. Uthald. Sal- og marknadsføring. Mental trening og kommunikasjon. Personleg trening i praksis; individ-, avansert og semiprivat. Baseøvingar. Eksplosiv trening. Tilpassing til kundegrupper og Individtilpassing.

Undervisningsmåtar og vurderingsordningar

Undervisninga er basert på tradisjonelle former som forelesinger, diskusjonar og gruppeoppgåver, samt nettleksjonar. Det vert gjennomført praktiske økter med fokus på praktisk kunnskap frå emne som grunnleggande anatomi, via treningslære og ernæring til sals- og coachingkunnskap. Studiet har obligatorisk frammøte/deltaking i tråd med forskrift om opptak, studium og eksamen ved Høgskulen i Volda, §4-6. Semesterplanen gjev nærare informasjon om obligatoriske delar i studiet.

Aktuelle yrke og vidare studium

Det er i dagens samfunn ein stadig aukande etterspørsel for kompetanse innanfor helse og livsstil, og personleg trenar er difor eit yrke som har hatt sterk vekst dei siste åra.

Studiepoeng / lengd: 30 / 2 semester (1 år)

Opptakskrav: Generell studiekompetanse

Søknadsfrist: 20. januar i Lokalt opptak

Studiestart: Haust Vår

Kontaktperson: For spørsmål om opptak Studentsorvis 70 07 50 18 studentsorvis@hivolda.no