



activage®

Activage Trainer – Senior Fitness Specialist



Utbildningen till Activage Trainer ger dig både teoretisk och praktisk specialistkunskap i senior fitness - seniorträning. Med stöd från medicinsk expertis utbildas du i den åldrande kroppens fysiologi och får en bred övningsbank. Du lär dig att sprida glädje, kunskap och nyfikenhet kring träning, och du inger mod att pröva nya saker och utvecklas. Målet är att du ska känna dig trygg, proffsig och inspirerande i mötet med den äldre träningskunden.

Välkommen till Activage Academy! Vi vill se dig utbilda dig för livet och växa som specialist inom senior fitness. Utbildningsprogrammet möter de högsta internationella standarderna. Snart gör du det också.

Du blir en del av Activage-familjen

Kunskap om varumärket

Som certifierad Activage Trainer blir du en del av ett starkt varumärke som drivs av entusiasm och expertis, viljan att leda utvecklingen i branschen och vara en möjliggörande kraft för seniorer att leva aktiva liv.

Du får utbildning i Activages varumärkesidentitet och våra värderingar. Målet är att du ska känna dig stolt och trygg med din nya gemenskap, och bli ett av våra ansikten utåt.

Support

Under utbildningen erbjuder vi personligt stöd till alla Activage Academy-studenter via vår nordiska support – utan extra kostnad. Våra Activage-utbildare och vårt medicinska expertråd finns tillgängliga för att ge dig svar på frågor och råd i situationer som du kan stöta på som seniortränare.

Godkänd certifiering både i Europa och USA

Som Activage Trainer får du världen som ditt arbetsfält och seniorer världen över som dina nya potentiella kunder. Activage kan stolt presentera en utbildning som ger certifikat i två världsdelar.

Utbildningens huvuddelar

Ledarrollen

Både teoretiskt och praktiskt fokuserar utbildningen på seniorer. Du får en helt unik ingång till ett nytt yrke i Europa, där du har chansen att skapa livsförändrande upplevelser för en helt ny grupp. Du får träna på att ta ledarrollen och att sprida glädje och entusiasm, samt mod och nyfikenhet, inför träning såväl som att prova nya saker.

Kunskap om konsumenten

Vem är den aktive senioren? Du får kännedom om konsumenten, behov, livsstilar och hur de idag ser på träning. Vi tittar också på den demografiska utvecklingen och hur vi ska utveckla och marknadsföra tjänster till en ny stor målgrupp.

Bemötande och motivation

Råd och tekniker för att bygga relationer och läsa av äldre träningskunders kunskap, förmåga och behov. I den här delen av utbildningen tränar du på att vara lyhörd, trygg, professionell och inspirerande i mötet med den aktiva senioren.

Säkerhet och teknik

Praktiska övningar, där du lär dig anpassa träningen för varje individ på ett säkert sätt och med exakt teknik. Vi går igenom vikten av att skapa utmaningar och trivsel. Du får en bred men anpassad kunskap om olika övningar som du kan modifiera utifrån de skilda behov som äldre träningskunder har.

Träningsprogram

Du lär dig att ta fram individuella träningsprogram för din kund.

Som Activage Trainer har du också fått kunskap som gör att du kan avgöra om det är läge att börja träna eller om det först behövs en bedömning från medicinsk expertis.

Anatomi och fysiologi

Du får material för hemstudier för att skaffa dig de grundläggande kunskaper i anatomi och fysiologi som du eventuellt saknar. Den specialiserade delen av utbildningen hålls av legitimerad fysioterapeut. Du lär dig om de vanligaste åkommorna bland äldre, samt hur man utifrån åldersförändringar och krämpor ska förhålla sig till träning och aktivitet.

Kost och nutrition

Du får enkel, grundläggande kunskap om vad en tränande senior bör äta. Vanliga brister, tillskott och vikten av en bra kost när man blir äldre.

Affärsmöjligheter

Activage Academy visar dig hur du kan skapa affärs- och karriärmöjligheter samtidigt som du hjälper människor att må bra. Vi presenterar flera möjliga vägar du kan gå efter avslutat utbildning.

Examination och certifiering

Skriftliga och praktiska prov för att kvalitetssäkra din kompetens utifrån det du läst och lärt dig i onlinedelen, kurslitteraturen och under onsdagarna. Det teoretiska provet fokuserar på dina anatomikunskaper, medan det praktiska handlar om din förmåga att instruera seniorer, anpassa övningar och genomföra dem tekniskt korrekt. Klarar du proven blir du certifierad Activage Trainer via Activage Academy, medlem i EHFA, European Health And Fitness Association. Du får även ett certifikat från vår amerikanska samarbetspartner. Om du inte klarar testerna har du möjlighet att göra om dem senare mot en mindre avgift.

Fakta

Utbildningstimmar

Programmet Activage Trainer - Senior Fitness Specialist består av ca 240 utbildningstimmar.

- Lärralledd utbildning förlagd på de fem onlinedagarna
- Onlinestudier via utbildningsplattform
- Självstudier av olika slag

Utbildningens upplägg

Utöver de praktiska och teoretiska delarna på plats på Activage Academy får du material för självstudier i form av kurslitteratur om anatomi, fysiologi och rörelselära med styrketräning, för att komplettera eventuella brister i dina förkunskaper.

Utbildningen startar sedan med tre dagar onsite där tillsammans med våra utbildare och de andra kursdeltagarna arbetar praktiskt och lär dig att anpassa allt från övningsbank till bemötande och träningsmiljöer – allt för att sprida senior träningsglädje. Under onsite dagarna får du även enklare hemuppgifter

Del två av utbildningen hålls via vår onlineplattform och med hjälp av det studiematerial som du fått. Du lägger själv upp dina studier och har max fyra månader på dig att slutföra dem. Under tiden har du tillgång till supportfunktionen där våra Activage-utbildare svarar på dina frågor. Onlineplattformen innehåller bland annat interaktiva tester, filmade övningar och mycket annat som hjälper dig framåt.

Efter några månader, beroende på din egen inläsningstakt av on line utbildningen och våra kursdatum, avslutas utbildningen med två EHFA, onsite dagar där du färdigslår allt du lärt dig samt har en praktisk examination och ett skriftligt anatomiprov. Klarar du proven blir du certifierad som Activage Trainer via Activage Academy, som är medlem i European Health And Fitness Association. Du får även ett certifikat från vår amerikanska samarbetspartner.

Förkunskapskrav

Ingen formell förkunskap krävs. Baskunskaperna inom fysiologi och anatomi som krävs för att bli certifierad kan du läsa dig till i självstudiematerialet, men vi ser gärna att du redan är utbildad personlig tränare, fysioterapeut/sjukgymnast, träningsinstruktör eller har någon annan form av vård- och omsorgsutbildning.

Språk

Utbildningen genomförs på både engelska och svenska. Onlineplattform och delar av kurslitteraturen är på engelska. Onlinedagarna genomförs på svenska.

Maximalt antal kursdeltagare per utbildning

20 st

Pris och finansiering

Totalpris för utbildningen är 29 000 SEK exkl moms (varav anmälningsavgift på 2 500 SEK exkl moms ej är återbetalningsbar vid avbokning.) Betalningen sker via faktura.

Recertifiering

För att behålla din certifiering betalar du varje år en licensavgift på 950 SEK samt deltar på ett valfritt Activage Event till självkostnadspris. På våra event får du inspiration och uppdaterar dina kunskaper inom

Den första licensbetalningen gör du 12 månader efter certifieringen. I licensen ingår:

- Förnyat certifikat
 - Marknadsföringsmaterial som du kan ladda ner eller beställa
 - Tillgång till vår nordiska support där våra utbildare ger dig stöd i yrkeslivet
- Inbjudningar och rabatter till olika Activage Events

Våra utbildare



Kristoffer Sjöberg, Utbildare

Kristoffer är licensierad personlig tränare med elitidrottsbakgrund inom baseboll. Han har studerat träning och hälsa i USA och Sverige och har flerårig erfarenhet av att motivera och aktivera seniorer till en aktivare livsstil. Jobbar som tränare och projektledare för världensäldsta träningsgrupp Aldrig för sent –Projekt 90+. Gillar när det är full fart och sprider energi till de han träffar.



Petra Ek, Utbildare

Petra Ek är sjukgymnast med en specialisering inom idrottsmedicin. Som sjukgymnast jobbar hon på Sport och Rehab kliniken i Stockholm med i synnerhet idrottsrelaterade skador. Hon har många års erfarenhet som Personlig Tränare och gruppträningssinstruktör. Träning och att leva ett hälsosamt liv har alltid varit en viktig del i Petras liv. På sin fritid åker hon gärna skidor alpint tillsammans med familjen.



Johan Karinen, Utbildare

Johan har jobbat som personlig tränare i många år och har spelat innebandy på elitnivå. Han har studerat träning och hälsa i USA, Sverige och Norge. Inspirerande gruppträningssinstruktör, gymägare och verksamhetschef för Friskvårdskompaniet i Skellefteå. Gillar människor, livet och tackar inte nej till en utmaning.



Boka din plats på activage.com

Fler utbildningstillfällen kan tillkomma!

Hör gärna av dig till oss på info@activage.com för önskemål och mer info.

Medlem i EHFA

Activage är ett svenskt livsstilsvarumärke som fokuserar på hälsa och träning för seniorer som vill upptäcka av en ny fas i livet och njuta av den. Vi utrustar branschaktörer på den europeiska marknaden med kompetens, arbetssätt och produkter som öppnar nya möjligheter att hjälpa aktiva seniorer i att nå sin fulla potential.

activage®