



**FITNESS-OG
TRÆNER-
UDDANNELSEN**

Din passion.
Din karriere.
Din nye hverdag

Danmarks officielle fitness- og træneruddannelse

Form fremtidens sundhed

Gør det, du elsker, til det, du lever af.

Drømmer du om at gøre en forskel for andre gennem krop og sundhed? Branchen skriger på dygtige trænere og ledere, der har styr på deres kram – både i fitnesscentre, sundhedshuse og wellness. Vi har skabt uddannelsen sammen med de bedste i branchen, så du lærer præcis det, der rykker ude i virkeligheden. Det her er din genvej til et job, hvor hver dag giver mening.

Det kræver mere end bare en god form at flytte andre mennesker. Det kræver, at du har styr på din faglighed. Fitness- og træneruddannelsen er for dig, der vil gøre din energi til et rigtigt håndværk, hvor viden om kroppen og evnen til at motivere smelter sammen.

Hvad lærer du?

Du får en uddannelse, hvor du ikke bare sidder på skolebænken. Du kommer ud i virkeligheden i en træningsvirksomhed og mærker suset, mens du får teorien på plads. Du bliver klædt på til at styre alt fra den personlige 1-til-1 træning til de store hold, hvor energien koger.

Bliv den, der gør forskellen

Ved at forstå alt fra træningsteknik og anatomi til psykologien bag en livsstilsændring, lærer du at hjælpe folk helt i mål. Samtidig får du værktøjerne til at have styr på hverdagen i et center – lige fra den gode kundeservice til driften bag kulisserne. Du lærer med andre ord, hvordan man skaber en fed oplevelse for medlemmerne og en sund forretning for centret.

Du får løn under uddannelsen

Når du indgår en uddannelsesaftale med en virksomhed, modtager du elevløn. Det gælder både i de perioder, hvor du arbejder i virksomheden, og når du er på skoleophold.

En uddannelse – to levels

Grundforløb

Du er på skolen

Fysisk træning - tager 1 år.

Du arbejder i virksomheden

Overbygningen - tager 1 år.

Du starter med et grundforløb (2 x 20 uger), hvor du får basen på plads. Længden af dit forløb kan variere afhængigt af din baggrund og erfaring. Kontakt skolerne for en konkret vurdering. Derefter rykker du videre til hovedforløbet, som er opdelt i to levels. Her veksler du mellem at være ude i en virksomhed og være på skole i 7-8 uger ad gangen.

Videreuddannelse

Bestå overbygningen og få mulighed til at søge optagelse på eksempelvis uddannelsen til fysioterapeut.

Level 1: Fysisk træning – her bliver du den professionelle træner

Her bliver du eksperten på gulvet. Det er her, din viden om kroppen bliver til resultater for dine klienter.

- Det lærer du: At bygge træningsprogrammer, der virker, fordi du forstår fysiologien bag. Du bliver mester i at instruere, motivere og tilpasse træningen, så den rammer plet hver gang – uanset hvem du står overfor.
- Dine muligheder: Bliv personlig træner, holdinstruktør eller start din egen business.
- Her kan du arbejde: Fitnesscentre, sundhedshuse eller idrætsklubber.

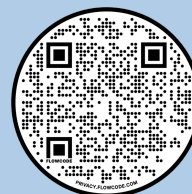
Level 2: Fitness manager – her bygger du endnu mere på (hvis du føler det)

Når du har styr på træningen, kan du vælge at bygge ovenpå og gå ledervejen. Her rykker du fra træningsgulvet og ind i maskinrummet bag centerdriften.

- Det lærer du: At styre et center med overskud. Du får værktøjerne til at håndtere økonomi, salg og den gode kundeservice – alt sammen med udgangspunkt i din praktiske erfaring som træner.
- Dine muligheder: Gå efter jobs som centerleder, teamleder eller district manager.

Klar til at løfte opgaven?

Besøg fitness-uddannelsen.dk



Du finder Fitness- og træneruddannelsen hos Hansenberg i Kolding og Next i København. Har du spørgsmål til opstart, eller vil du bare vide mere? Fat mobilen og tag fat i skolerne – de sidder klar til at hjælpe dig i gang.

HANSENBERG 

Skovvangen 28
6000 Kolding
7932 0100
hansenberg@hansenberg.dk

next
UDDANNELSE KØBENHAVN

Rebslagervej 11
2400 København
3388 0000
info@nextkbh.dk

Hvis du vil vide mere om opstart og forløb, kan du kontakte skolerne direkte. Det er også her, du får hjælp til at finde en læreplads.

HK
PRIVAT
SAMMEN
ER DU
STÆRKERE

**DANSK
ERHVERV**

DFHO
Dansk Fitness &
Helse Organisation

UDDANNELSESNET

