

PT

Det här är utbildningen för dig som älskar träning och vill få andra att göra det samma. Innehållet bygger på spetskompetens inom träning, en helhetssyn på prestation och välmående. Personlig Tränare på ÖG är den perfekta utbildningen för dig som vill skaffa dig en yrkestitel och samtidigt bli behörig att söka utbildningar på högskola eller universitet. PT är en inriktning på Barn och Fritidsprogrammet och utbildningen genomförs i samarbete mellan ÖG och STC samt när det är dags för Licensiering – Human Performance. Detta är en unik gymnasieutbildning i Sverige.

Du får praktisk och teoretisk utbildning med hjälp av utbildade tränare på STC halva studietiden. Den andra halvan innefattar studier på ÖG där du läser de kurser på gymnasiet som ger dig grundläggande behörighet för att studera vidare på högskola/universitet.

Utbildningen tittar även på trender och nya träningsmetoder ur ett internationellt perspektiv. Vare sig det är funktionell träning, Suspension Training, eller Cross Training så ligger vi i framkant och ger dig den bästa utbildningen inom det senaste. Att vara först med det senaste är en naturlig del av utbildningen!

På PT-utbildningen blir du därför inte bara utbildad i det folk tränar idag, utan även i det som dina kunder kommer att vilja göra imorgon.

Besök vår hemsida eller ring för mer info.  
Varmt välkommen till en inspirerande utbildning på ÖG!



**För dig som vill ha en yrkesutbildning till personlig tränare**

Som lärling på vårt PT-program får du grundläggande behörighet till högskola och universitet.

## Gymnasiegemensamma ämnen 900p

|                      |     |
|----------------------|-----|
| Engelska 5           | 100 |
| Historia 1a:1        | 50  |
| Idrott och hälsa 1   | 100 |
| Matematik 1a         | 100 |
| Naturkunskap 1a:1    | 50  |
| Religionskunskap 1   | 50  |
| Samhällskunskap 1a:1 | 50  |
| Svenska 1/SVA 1      | 100 |
| Svenska 2/SVA 2      | 100 |
| Svenska 3/SVA 3      | 100 |
| Engelska 6           | 100 |

## Programfördjupning 600p

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Träningslära 1      | 100 |
| Träningslära 2      | 100 |
| Kost och hälsa 1    | 100 |
| Mental träning 1    | 100 |
| Aktivitetsledarskap | 100 |
| Idrott och hälsa 2  | 100 |

## Programgemensamma karaktärsämnen 600p

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Hälsopedagogik         | 100 |
| Naturkunskap 1a:2      | 50  |
| Kommunikation          | 100 |
| Lärande och utveckling | 100 |
| Människors miljöer     | 100 |
| Pedagogiskt ledarskap  | 100 |
| Samhällskunskap 1a:2   | 50  |

## Gymnasiearbete 100p

## Inriktning Pedagogiskt & Socialt arbete 300p

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Socialt arbete 1   | 100 |
| Pedagogiskt arbete | 200 |

## Individuellt val 200p

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Eget val eller Engelska 6 | 100 |
| Eget val Svenska 3        | 100 |

## Möjlighet som ind.val

|                |
|----------------|
| Naturkunskap 2 |
| Matematik 2a   |

Med reservation för ev. ändringar.