



## Välkommen till Högskolan i Gävle och Akademin för hälsa och arbetsliv

KURSNAMN Personlig tränare 30 hp  
KURSKOD IDG302  
ANMÄLNINGSKOD 24107

KURSVECKOR 4-23  
KURSPLAN [Hittar du här](#)  
SCHEMA [Hittar du här](#)

PERIOD FÖR KURSREGISTRERING I STUDENTPORTALEN 2016-01-18 tom. 216-01-31

KURSANSVARIG Mikael Westling Söderström, 026-64 82 71  
KONTAKTUPPGIFTER [mikael.westling.soderstrom@hig.se](mailto:mikael.westling.soderstrom@hig.se)  
KURSADMINISTRATION Linda Porali, 026-64 88 71  
KONTAKTUPPGIFTER [kurs-aha@hig.se](mailto:kurs-aha@hig.se)

Om du avbryter dina studier inom tre veckor från kursens startvecka, s.k. tidigt avbrott, ska du anmäla detta i Studentportalen. Om du avbryter senare än tre veckor anmäler du det till kursadministrationen.

### KOM IGÅNG MED STUDIERNA!

Mer information på [www.hig.se/nystudent](http://www.hig.se/nystudent)

#### 1 DATORKONTO

Nya studenter kan hämta datorkonto via [webkonto.student.hig.se](http://webkonto.student.hig.se) tidigast två veckor före teminsstart. Datorkontot ger dig tillgång till Högskolans webbtjänster.

#### 2 STUDENTPORTALEN

Registrera dig på din kurs i Studentportalen via [studentportal.hig.se](http://studentportal.hig.se)

#### 3 BLACKBOARD

På lärplattformen Blackboard hittar du kursmaterial. Logga in i Blackboard via Studentportalen, sök fram din kurs och skriv in/enrolla dig i kursen.

Kurs-ID i Bb *VT16\_24107*  
Access-kod *Eventuell access-kod skickas till antagna i separat mail.*  
Period för enrollment

### Bra att veta om tentamen

Det är obligatoriskt att anmäla sig till salstentamen och omtentamen på Högskolan i Gävle. Till salstentamen på campus ska du anmäla dig via KronoX senast tio dagar före tentamensdagen. Om du missar att anmäla dig får du endast skriva tentamen i mån av plats. Du som vill skriva tentamen på annan ort måste ansöka om detta. Ansökan ska vara inlämnad senast tre veckor före tentamensdagen. Läs mer på [www.hig.se/tentamen](http://www.hig.se/tentamen)



**Välkommen till kursen** Personlig tränare 30 hp

**Kurstart:** måndag den 25:e januari kl.13.00

**Lokal:** 51 324 på Högskolan i Gävle.

Kursen omfattar 30 högskolepoäng och läses på heltid med start vecka 4, 2016 och pågår till vecka 23, 2016. I kursen ingår i följande moment: *coaching, ledarskap, kost och fysisk aktivitet, mental träning, träningslära, idrottsmedicin, anpassad fysisk aktivitet (AFA), testledarutbildning, hälsoprofilbedömning och fältstudier.*

Undervisningen i kursen är upplevelsebaserad utifrån de moment som ingår. Coaching/ledarskap kommer att vara ett ledord i all undervisning.

Den schemalagda undervisningen är jämt utspridd över terminen och alla veckans dagar. Fältstudier som ingår i kursen är förlagda till onsdagar kl. 08.00-17.00 fr.o.m. vecka 9 t.o.m. vecka 23. Denna tid är avsatt i schemat, rent praktiskt kan det bli så att fältstudier bedrivs på tid utanför schemat beroende på fältstudiens karaktär.

Av erfarenhet från tidigare kurser har några studenter genomgått **testledarutbildning och hälsoprofilbedömning** i annan kurs. För att jag ska kunna planera och schemalägga våren är jag tacksam om ni som har dessa utbildningar, från tidigare kurser, mailar mig på [mikael.westling.soderstrom@hig.se](mailto:mikael.westling.soderstrom@hig.se) så fort ni läst detta brev.

Inför kursstart behöver du införskaffa följande litteratur:

Buschman, B., & Battista, R. (2013). *ACSM Resources for the personal trainer. Fourth edition.* American College of Sports Medicine.

Hallén Jostein, Ronglan Lars Tore. *Träningslära för idrotterna.* Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Thomeé, Roland m.fl (Senaste upplagan). *Styrketräning för idrott, motion och rehabilitering*

Stockholm: SISU idrottsböcker.

Larsen Filip, Mattsson Mikael. *Kondition och uthållighet. För träning, tävling och hälsa.* Stockholm: SISU idrottsböcker.

Övrig litteratur meddelas vid kursstart eller när momentet startar.

Schemat som finns på nätet är i dagsläget inte komplett. Mer information om detta kommer ni att få vid kursstart.

Högskolan i Gävle använder kursvärderingssystem Sunet Survey vid kursvärderingar.

Med hopp om en givande och trevlig kurs, återigen välkommen.

Mikael Westling Söderström  
Kursansvarig