

Danmarks officielle fitnessuddannelse



2 skoler, 2 trin, 1000 muligheder

Fitness er blevet en folkesport, og sundhed en mere og mere naturlig del af danskernes hverdag. Håndvægte og holdtimer er gået fra at være bodybuilderens værktøjer til at være vores allesammens. Heldigvis. For det er vigtigt, at kropspositivisme og glæden ved træning kommer til at fylde mere end uopnåelige skønhedsideal, som ofte undertrykker mere end de motiverer.

Bevægelsen medfører et stigende behov for faglærte trænere, instruktører og ledere til fitnesscentre, træningsinstitutioner og wellnessfaciliteter i en driftig branche, der hele tiden knopskyder med nye venues og aktører.

Målet med Danmarks officielle fitnessuddannelse er derfor at levere et stigende antal fagligt kompetente medarbejdere, som fra dag 1 kan gå ind i en travl hverdag og løfte niveauet. Som gym staff, holdinstruktør, personlig træner, district manager eller en af de mange andre positioner.

Uddannelsen er udviklet i tæt samarbejde med branchens egne aktører og Dansk Fitness og Helseorganisation (DFHO). Garantien for fagkundskab og eksperter med efterspurgte kompetencer betyder, at uddannelsen kun udbydes på to skoler: Hansenberg i Kolding og NEXT i København.



HANSENBERG

KOLDING

Skovvangen 28,
6000 Kolding



KØBENHAVN

Rebslagervej 11,
2400 København

En ny og endnu stærkere uddannelse

Never skip leg day! Sådan lyder den gamle opfordring til at huske at træne hele kroppen og ikke kun dele af den. Og selv om det måske lyder som en vittighed, er det faktisk akkurat dét princip, fitnessuddannelsens to trin er bygget op omkring.

Trin 1 'Fysisk træning' er således den del af uddannelsen, der er fokuseret på undervisning inden for områder som anatomi, fysiologi og træning. På trin 2 'Fitness manager' handler det mere om virksomhedsledelse, drift og forretningsudvikling. Hvor trin 1 gør eleverne klar til at kunne varetage områder som personlig træning og holdinstruktion, er trin 2 den nye overbygning, der klæder dem på til også at kunne træde ind i forskellige former for daglig ledelse.

Fitnessuddannelsen er stærkt funderet på faglig kunnen. Forløbet kombinerer klasseundervisning på skole og virksomhedspraktik, hvor elevernes viden bliver testet i rigtige arbejdssituationer.

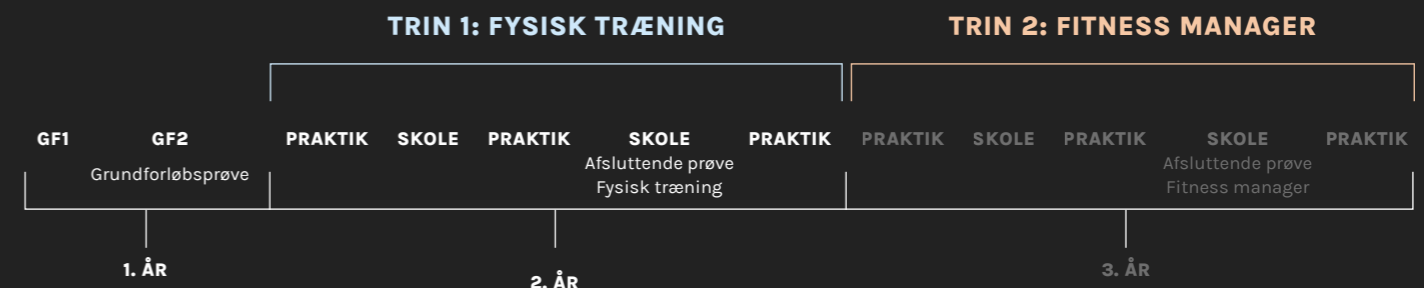
Never skip leg day!



Sådan er uddannelsen opbygget

FITNESSUDDANNELSENS HOVEDFORLØB BESTÅR

AF TO TRIN: 1) Fysisk træning og 2) Fitness manager. Hvert trin tager et år at gennemføre og er bygget op af virksomhedspraktik sideløbende med 7 eller 8 ugers skoleundervisning. Elever kan nøjes med at tage trin 1, mens optagelse på trin 2 er betinget af, at trin 1 er gennemført. Læs mere om de forskellige muligheder for at sammensætte uddannelsesforløb på uddannelsesnaevnet.dk.



Trin 1: Fysisk træning

FOKUS:

fysisk træning og mulighed for at specialisere sig inden for forskellige discipliner.

FAG:

anatomi og fysiologi, arbejdsfysiologi, coaching teknik og træning, instruktionsteknik & programdesign, medlemservice, kommunikation og psykologi.

Trin 2: Fitness manager

FOKUS:

ledelse af fitnesscenter og daglig drift, medlemservice forretningsudvikling, salg og markedsføring.

FAG:

salg, management, psykologi, økonomi og drift. Efter undervisningen kan eleven gå til eksamen på et erhvervsakademi og sikre sig ECTS-point til efter- og videreuddannelse.

Grundforløb og hovedforløb

Fitnessuddannelsen er en vekseluddannelse, hvor elever gennemgår både skole- og praktikforløb. Der er to grundforløb, som begge tager 20 uger at gennemføre. GF1-forløbet er for elever, der kommer direkte fra en af grundskolens afgangsklasser. GF2 er for elever, der påbegynder uddannelsen senere end august måned året efter, at de har afsluttet grundskolens afgangsklasser. Hvis du er over 25, skal du starte på erhvervsuddannelse for voksne og behøver ikke et grundforløb.

Det efterfølgende hovedforløb kombinerer henholdsvis trin 1 og/eller trin 2 med praktik- og skoleophold.

Oplæringen i centrene tilrettelægges i en praktikplan, således at eleverne både kommer gennem bundne oplæringsfunktioner og valgfrie funktioner, hvor elev og virksomhed sammen skræddersyer forløbet, så det passer til både konceptet i centeret og elevens kompetencer og interesser.

Det er afgørende for at kunne bestå uddannelsen, at elever får lavet en uddannelsesaftale med en virksomhed. Aftalen kan laves for ét trin ad gangen eller for begge trin på én gang, således at et fitnesscenter fx har en elev i lære til både trin 1 og 2.



Kan du sætte en
karriere i at få andre
til at præstere?



Til for at blive løftet

Fitness er et stærkt karrierevalg

Et uddannelsesbevis fra Danmarks officielle fitnessuddannelse er en stærk platform for en karriere i den hurtigt voksende branche for sundhed og træning. Ikke kun fordi du lærer at tilrettelægge, motivere og udføre målrettet fysisk træning, men fordi dit fokus på kommerciel succes gør dig særdeles attraktiv for arbejdsgivere, der leder, driver og markedsfører en forretning med fart på.

Ansvar er som håndvægte: Til for at blive løftet

Uanset om du vil nøjes med trin 1 eller tage den fulde pakke med trin 2, kan du glæde dig til at få masser af praktisk viden, der er lige til at bruge i virkeligheden. Der er allerede blevet uddannet mere end 300 instruktører, som typisk har været i praktik hos fitnesskæder, selvstændige centre, fysioterapier, hoteller med træning og spa, idrætshøjskoler eller kommunale træningsfaciliteter.

For de fleste elever er kombinationen af skoleophold og praktik en af de helt store gevinster ved uddannelsen. Den opbygning betyder nemlig, at du får en stor faglig styrke og et godt kammeratskab samtidig med, at du hurtigt får styr på at omsætte teori til praksis.

OG HVIS DU ER I TVIVL OM, HVAD DU RENT FAKTISK VED NOGET OM, NÅR DU HAR GENNEMFØRT UDDANNELSEN, ER HER EN KORT LISTE:

- Kundebetjening og -service på baggrund af forretningsforståelse
- Grundlæggende administrative funktioner i forbindelse med medlemservice og drift af et fitnesscenter
- Vedligeholde træningsmaskiner
- Anvende innovative metoder med hensyntagen til træningsmålgruppens behov
- Formidle metoder, processer og resultater
- Bruge fagligt korrekte udtryk på dansk og engelsk
- Anatomi, fysiologi, ergonomi
- Sammensætning af træningsprogrammer
- Livstilssygdomme og skadesforebyggelse
- Træningsformer og træningsgrupper
- Kost, ernæring og sundhedsfremme
- Førstehjælp

Ansæt en elev, og få centeret i bedre form

Aktører i fitnessbranchen har stor glæde af at ansætte en fitnesselev. Uanset om I leder efter hjælp inden for fysisk træning eller centerledelse og -administration, er en elev et klogt valg.

Det er let at ansætte elever fra Danmarks officielle fitnessuddannelse. Uanset om I har brug for en hånd – eller en overarm – i træningslokalet eller for større kommercielle muskler for at få forretningen til at udvikle sig og vokse. Elevernes målrettede træning giver dem praktisk specialviden om alt fra fysiologi og motivation til kundeservice, medlemsfastholdelse og digital markedsføring. Derfor er de et boost for din business fra dag 1.

Sådan gør du

Måske tænker du, at det her med at ansætte en elev er ensbetydende med masser af papirarbejde og bøvlet lønadministration? Sådan er det heldigvis ikke. Når først I er godkendt som praktiksted af en af de to skoler, består dit rekrutteringsarbejde af én samtale med eleven og én med skolen. I kan tilrettelægge forløbet individuelt eller køre efter en standardplan med praktikmål, der i detaljer forklarer, hvad eleven skal igennem, hvornår eleven er henholdsvis i centeret og i skole, etc. Dit ansvar som leder er at være elevens mentor.

Praktikken er ligetil: I søger og finder elever på praktikpladsen.dk. Uddannelsesaftalen fungerer som jeres fælles kontrakt og kan hentes på Undervisningsministeriets hjemmeside eller hos skolen, før den udfyldes og underskrives. Elever skal aflønnes i henhold til overenskomsterne på uddannelsesområdet, uanset om jeres virksomhed er omfattet af en overenskomst.

Derfor er en elev en god ide

Med den nye overbygning, trin 2, er fitnessuddannelsen blevet endnu mere målrettet branchens behov, krav og ønsker. Derfor kan du regne med, at din nye elev fra dag 1 kan bidrage med:

- Gode kundeoplevelser
- Forståelse for, hvordan forretningen hænger sammen
- Fagligt funderet og professionel tilgang til træning og undervisning
- Kundemåltrettet kommunikation både digitalt og face-to-face

Fitnessuddannelsen er udviklet af Det faglige Udvalg for Uddannelser inden for Oplevelsesområdet og udbydes på erhvervsskolerne Hansenberg i Kolding og NEXT i København. [Besøg fitness-uddannelsen.dk](https://fitness-uddannelsen.dk)

Kontakt

HANSENBERG

Uddannelseskoordinator
Camilla Birkebæk
T: 41 61 31 97
cabi@hansenberg.dk

NEXT

Uddannelsesleder
Charlotte Ellis
T: 30 44 17 69
cell@nextkbh.dk

UDDANNELSESNET

T: 33 36 66 00
Vesterbrogade 6 D, 4
DK-1620 København V



NEXT: Rebslagervej 11, 2400 København, Tlf.: 33 88 00 00, nextkbh.dk

HANSENBERG: Skovvangen 28, 6000 Kolding, Tlf.: 79 32 01 00, hansenberg.dk