

## Hälsocoach, distans 50%

– en distanskurs om skelettet och muskulaturen

Hälsa och coaching är en stark trend i samhället. För att möta upp efterfrågan erbjuder vi en kurs med många spännande ämnen med ett helhetsperspektiv av hälso-  
begreppet.

För dig som:

- Är intresserad av människan som helhet och vill coacha människor och dig själv till en bättre hälsa genom livsstilsfaktorer som kost, stress, återhämtning och fysisk aktivitet
- Vill få verktyg att inspirera, vägleda och entusiasmera som coach
- Ser möjlighet att integrera kunskaper från din nuvarande sysselsättning

Undervisningen på kursen sker i en studietakt på 50 %, både genom självstudier, digitala lektioner och med ett antal närträffar på plats i Örnsköldsvik.

Kursen består av 20 timmars studier per vecka, varav fem timmar (fördelade på tre tillfällen), enligt Folkbildningsrådets riktlinjer, är obligatoriska träffar via den digitala plattformen Teams. Därmed krävs tillgång till dator, stabil internetuppkoppling och viss datavana. Utöver det ingår fem tvådagars närträffar på folkhögskolan i Örnsköldsvik, två på hösten och tre på våren. Under dessa veckor utgår undervisningen via Teams.

Ämnen som ingår i kursen:

- Träninglära
- Kost- och näringslära
- Massage
- Folkhälsa
- Hälsopedagogik
- Psykologi
- Anatomi och fysiologi

Praktiska moment inom respektive ämne tillämpas under närträffarna. Se mer i kursplanen på [ofhs.se](http://ofhs.se)



*Kurstid läsåret 2026-2027*

Höst: 2026-09-07–2026-12-18

Vår: 2027-01-18–2027-06-09

*Längd och studietakt:*

1 år, deltid (50 %)

*Avgifter*

All undervisning vid skolan är avgiftsfri. Däremot tillkommer en obligatorisk avgift om 1000 kr/termin som avser försäkring, förbrukningsmaterial och avslutningsmiddag.

*Kurslitteratur*

Viss kurslitteratur bekostas av dig som deltagare.

*CSN*

Kursen är studiemedelsberättigad under förutsättning att du läser flera kurser samtidigt (med samma start- och slutdatum) så din totala studieomfattning uppgår till 50, 75 eller 100 % under studieperioden.

*Antagningskrav*

Gärna fullgjort gymnasium

*Sista ansökningsdag*

31 maj 2026

### Kontakt

Elena Dahlén

Telefon: 070-690 37 64 | E-post: [elena.dahlen@rvn.se](mailto:elena.dahlen@rvn.se)

0660-26 67 00 | [expeditionen@ofhs.se](mailto:expeditionen@ofhs.se) | [www.ofhs.se](http://www.ofhs.se)