

Hälsocoach

- PT, Kostrådgivare och Massör

– ettårig yrkesutbildning med möjlighet till certifiering

För dig som:

- vill coacha och inspirera människor till en bättre hälsa
- vill certifiera dig till och arbeta som personlig tränare, kostrådgivare och/eller massör

Hälsocoach är en bred och innehållsrik yrkesutbildning med möjlighet att certifieras till personlig tränare, kostrådgivare och/eller massör via Branschrådet för Hälsa. Kursen ger dig kompetens inom områdena fysisk och psykisk hälsa, träning, kost, återhämtning och massage. Utbildningen har en stark position inom hälsoområdet i dagens samhälle, där professionella och empatiska coacher är efterfrågade.

Utbildningen ger dig möjlighet att arbeta med människor i alla åldrar för att inspirera till hållbara livstilsvanor. Vi ger dig kunskaper för att professionellt kunna leda andra i hälsofrämjande insatser, med fokus på livsstilsfaktorer som exempelvis sömn, kost, stress, balans och fysisk aktivitet.

Mål

Målet efter fullgjord utbildning är att kunna använda dina färdigheter och kompetenser för att arbeta inom hälsobranschen. Fokus är hälsopromotion och coaching på både individ- och gruppnivå. Du skall även ha utvecklat förståelse för hälsofrämjande arbete på organisations- och samhällsnivå.

Kursens innehåll (exempel):

- Anatomi/fysiologi
- Träninglära
- Gympraktik
- Kost och näringslära
- Massage
- Beteendevetenskap/Psykologi
- Ledarskap, coaching och samtalsmetodik
- Stresshantering
- Folkhälsa



Kurstid läsåret 2026-2027

Höst: 2026-08-19–2026-12-18

Vår: 2027-01-07–2027-06-09

Längd

1 år

Förberedande yrkesutbildning med möjlighet till certifiering till PT, kostrådgivare och massör

Studietakt

Heltid (100%)

Avgifter

Udervisningen är avgiftsfri, men det tillkommer en obligatorisk avgift om 4300 kr/termin som avser förbrukningsmaterial, visst studiematerial, försäkring, studiebesök m.m.

CSN

Kursen är berättigad för studiemedel/lån

Antagningskrav

Gymnasiebehörighet

Antagning

Hösttermin

Sista ansökningsdag

15 maj 2026

Kontakt

Anna Viström

Telefon: 072-218 31 11 | E-post: anna.vistrom@rvn.se

0660-26 67 00 | expeditionen@ofhs.se | www.ofhs.se