

# Idrottsmassör

distans  
utbildning  
50%

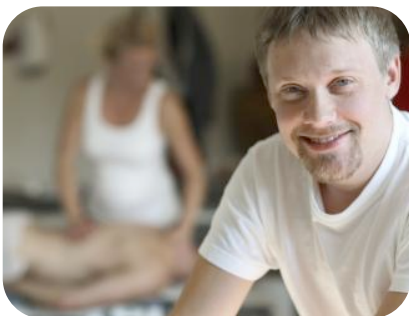


”Fördjupa och  
bredda din  
kompetens mot  
idrotten”



## EN HELT NY MÖJLIGHET!

Fram till idag har utbildningar sett ganska lika ut. Man väljer en bra kurs, anmäler sig, betalar en kursavgift och genomgår kursen. Ofta begränsas man av storleken på kurskostnaden, praktiska detaljer som boende, planering av resor, stänga klini-



ken och boka om patienter mm.

Lillsveds Idrottsfolkshögskola och Medicinskt Kursforum samlar nu sin unika

kompetens inom idrott och massage och erbjuder en kombinerad deltid- och distansutbildning på folkhögskola. Du får en kostnadsfri utbildning men betalar för internatboende med helpension. Du har möjlighet att söka CSN studiemedel för kursen. Utöver kursdagar på Lillsved gör du ett distansprojekt med en idrottsklubb eller en grupp aktiva motionärer hemma på din klinik.

## IDROTTEN BEHÖVER DIG

Medicinskt Kursforum har arbetat med idrottsmassörutbildning sedan 1999 tillsammans med Bosön och Sisu Idrottsutbildarna och färdigutvecklar nu konceptet för att ge svensk idrotts- och motionsrörelse den support man så väl behöver.

Nästan två miljoner människor finns inom ramen för Riksidrottsförbundet klubbverksamhet och en mycket liten del är på elitnivå. Det finns med andra ord en

mycket stor marknad att ta hand om. Till detta kommer en ökande grupp av motionärer som rör sig av intresse för den egna hälsan.



## LILLSVED IDROTTSFOLKHÖGSKOLAN

Lillsved, Svenska Gymnastikförbundets folkhögskola, ligger i en idyllisk skärgårdsmiljö på norra delen av Värmdö, 45 minuter från Stockholm. Vi har egna anläggningar med en nybyggd idrottsbana, en gymnastiksal, ett toppmodernt gym, en spinning-sal, en idrottsplats, gruppträningsrum, tennisbanor, och elljusspår.



Lillsved är en av idrottsrörelsens tre folkhögskolor. Är du intresserad av idrott, hälsa och ledarskap är Lillsved skolan för dig. Hos oss kan du hitta den utbildning du söker. Våra kurser utgår från ledarskapet, vilket innebär att vi utbildar inom idrottsledarskap och hälsoledarskap. Detta är grunden till att du blir en bra coach. Vi utbildar dig till ett framtidsyrke.

# Kursfakta

## KURSSINNEHÅLL

Humanbiologi  
Idrottsmassage  
Terapeutisk stretching  
Idrottsmedicin  
Träninglära & fystester  
Kost & näringslära  
Idrottsmetodik  
Rehabilitering  
HLR och första hjälpen  
Projektarbete

## TRÄFFAR PÅ LILLSVED

27-29/2

26-28/3

7-9/5

25-30/6 intensivvecka

24-26/9

29-31/10

26-28/11

7-12/1 2013 intensivvecka

Kursstart  
15 Januari

## KONTAKT FÖR INFORMATION

[www.massera.nu](http://www.massera.nu)

[www.lillsved.se](http://www.lillsved.se)

MEDICINSKT  
KURSFORUM

LILLSVED



## OM KURSEN

Kursen är en samverkanskurs mellan Medicinskt Kursforum och Lillsved Idrottsfolk-högskola. Omfattningen är deltid med 50 % studietakt. Du får 180 timmars lärarledd undervisning fördelad på 6 st 3 dagars träffar och två intensivveckor på Lillsveds folkhögskola. Utöver detta genomför du ett projektarbete och läser delar av teorin på distans via din dator.

Du får en fördjupad kunskap om idrottens villkor på både elit- bredd- och motionsnivå. Vidare en bred kunskap om uppkomstmekanismer vid idrottsskador, undersöknings- och behandlingsmetodik samt rehabilitering. Dessa kunskaper kompletteras med träninglära, fysiska testmetoder, idrottsmetodik och kostens betydelse för prestation.

Kursen utgår från dina kunskaper som certifierad och yrkesverksam massör på egen klinik. Det är också runt din egna klinik som du skapar förutsättningar för distansdelen av undervisningen. Den sker i projektform med en lokal idrottsförening eller en grupp aktiva idrottare/motionärer. Du genomför analyser, planerar och genomför förändringsarbetet samt utvärderar arbetet tillsammans med klubben och de aktiva som ett steg i din utbildning. Du arbetar praktiskt på din klinik med det som du lär dig under kursen. Din handledare och ansvarig kurslärare finns kontaktpbara via kursens webbplatsform.

## EKONOMI

Undervisningen är kostnadsfri.

Övriga kostnader är: Serviceavgift 1.800 kr. På Lillsvedsträffarna väljer du mellan två alternativ; helpension 20.660 kr alt enbart mat 8.870 kr. Du kan betala terminsvis alt månadsvis genom att dela upp din erhållna faktura enl. ök med Lillsveds administration. Litteraturkostnader tillkommer. Utbildningen till idrottsmassör på 50 % deltid ger dig rätt att ansöka om studiemedel via CSN för kursen. Du måste vara inskriven på CSN senast en månad före kursstart för att få studiemedel från första kursdagen. Mer information om studiemedel på [csn.se](http://csn.se).

## KURSLÄNGD

16 januari 2012 - 12 januari 2013.

## VEM KAN SÖKA?

Du ska vara utbildad och yrkesverksam terapeut, exv certifierad massör eller högre.

## ANSÖKAN

Gör du via ansökningsblankett på Medicinskt Kursforums hemsida. Du kan också ringa eller sända mail. Bifoga kopior av betyg för att styrka din utbildningsnivå. Besked om antagning kommer senast den 15 december så att du i tid kan meddela CSN att du kommit in på utbildningen.

