



**AXELSONS INSTITUTE**

---

**WELLNESS  
COACH**

---

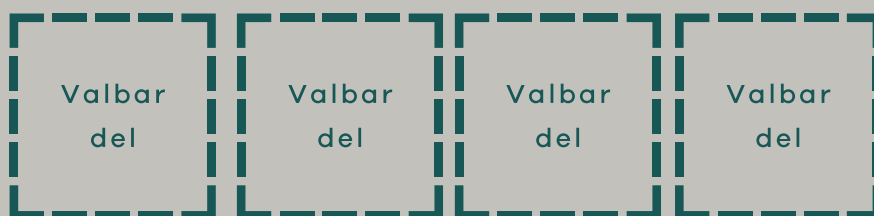
*SCHEMA 2021-2022*



# WELLNESS COACH

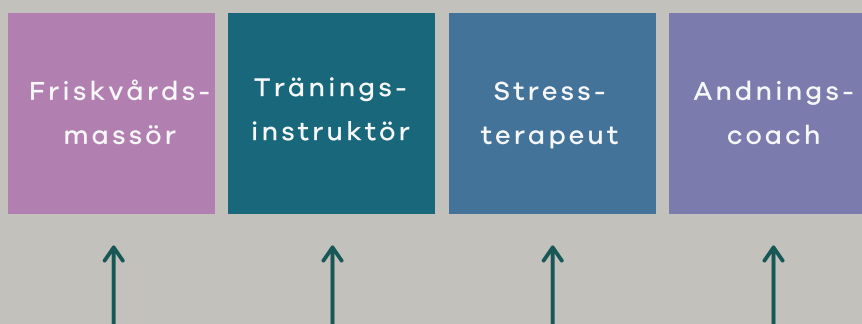
Efter utbildningen kommer du vara redo att hjälpa människor såväl enskilt som i grupp till ett hälsosammare liv genom föreläsningar, coaching och kostrådgivning. Du kan även välja att bredda din kompetens ytterligare genom att lägga till spetskompetenser.

## WELLNESS COACH



## VÄLJ SPETSKOMPETENS

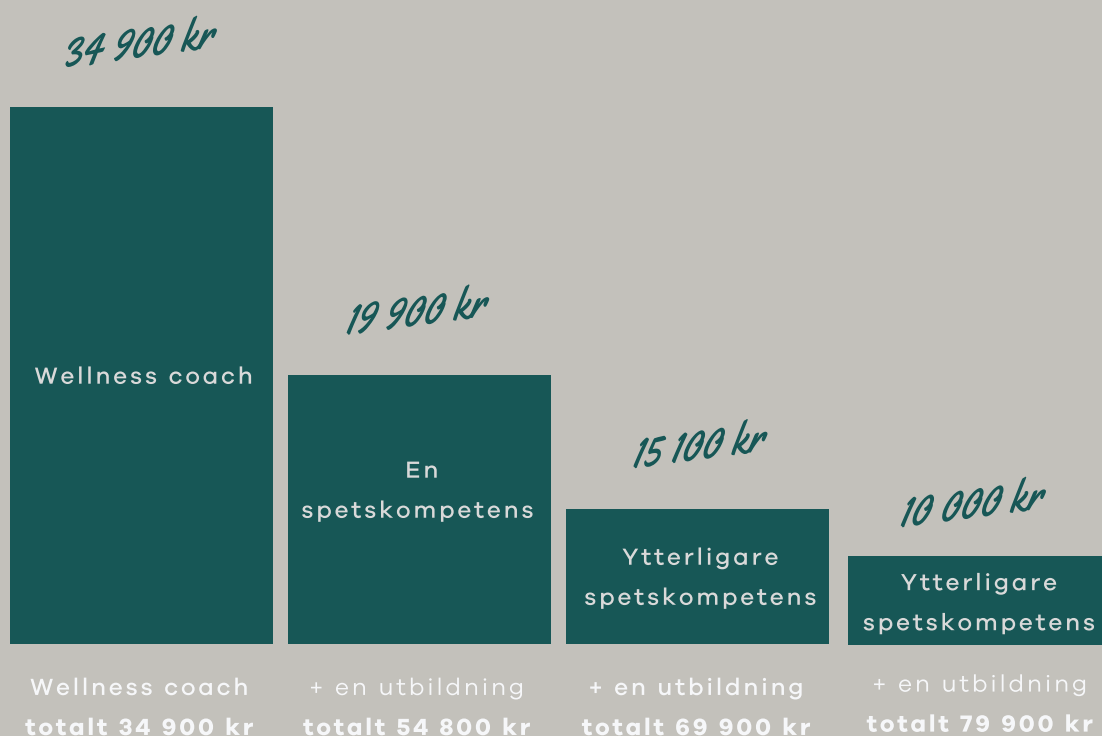
Vi har utvecklat fyra specialbyggda utbildningar för att du ska kunna börja din nya karriär med en eller flera spetskompetenser inom populära områden. Dessa utbildningar ger dig möjligheten att själv välja hur ditt framtida Wellness Coach-yrke ska se ut!



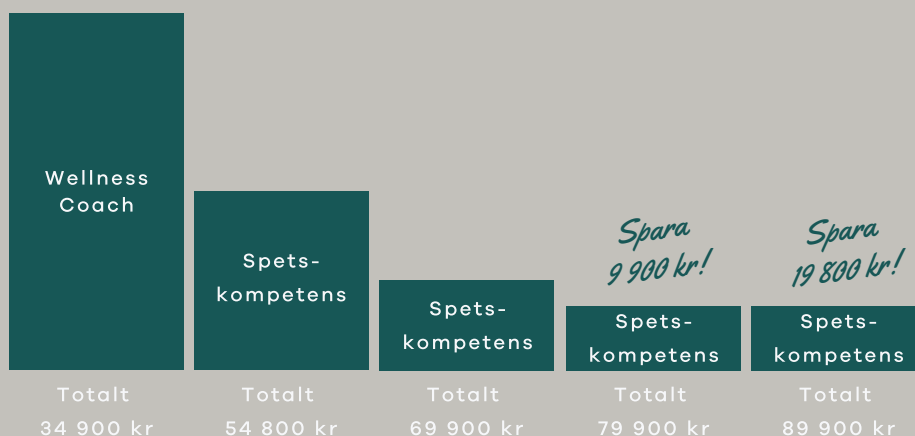
Schemat på dessa utbildningar är självklart anpassat så att inga utbildningar går samtidigt och beroende på vilka utbildningar du väljer så sker utbildningen antingen på plats på skolan, genom fjärrundervisning eller distansundervisning online (se detaljerade scheman nedan).

# SPARA MER MED EN LÄNGRE UTBILDNING

Utbildningen till Wellness Coach är väldigt flexibel och du väljer själv om du vill bygga på grundutbildningen med en eller flera spetskompetenser. Ju fler spetskompetenser du vill få desto mer sparar du per utbildning!



Går du grundutbildningen och två extra block blir priset 69 900 kr. Alla extra spetskompetenser efter det sparar du nästan 50% på jämfört med första grundblocket.



# STOCKHOLM, GÖTEBORG & FJÄRRUNDERVISNING

För att Wellness Coach-utbildningen ska vara så tillgänglig som möjligt har vi valt att sända alla fysiska lektioner live, vilket gör att även du som inte bor i Stockholm har möjlighet att delta. De träffar som enbart sker via fjärrundervisning kan du även ta del av i efterhand i den mån du inte kan närvara live vid dessa.

Även Stressterapeut går att ta del av på samma sätt, medan Andningscoach, Träningsinstruktör och Friskvårdsmassör kräver fysisk närvaro. Friskvårdsmassör går dock även att gå på vår skola i Göteborg.

**För att kunna ge dig de bästa förutsättningarna i ditt kommande yrke rekommenderar vi att du så långt som möjligt deltar i undervisningen på skolan eller live via fjärrundervisning.**

## BEGREPPSFÖRKLARING

### FJÄRRUNDERVISNING:

Direktsänd (live-streamad) interaktiv undervisning där du och din lärare är åtskilda i rum men inte i tid. I vissa fall är fjärrundervisningen valfri, vilket innebär att läraren står i klassrummet med eller utan elever på plats.

### DISTANSUNDERVISNING:

Interaktiv undervisning där din lärare och du som elev är åtskilda i både rum och tid. Vid distansundervisning finns det inget krav på att det ska finnas en handledare eller lärare fysiskt närvarande när undervisningen bedrivs men läraren har direktkontakt med dig som elev under utbildningen.

### ONLINE:

Interaktiv undervisning där du får tillgång till förinspelat material som du kan titta på när du vill utan tillgång till lärare.

# SCHEMA - ÖVERSIKT

2021-2022

VECKA	TISDAG	ONSDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
46			Wellness Coach 20 nov.	Wellness Coach 21 nov.
47	Wellness Coach 23 nov.			
48			Wellness Coach 4 dec.	Wellness Coach 5 dec.
49	Wellness Coach 7 dec.		TRÄNING 11 dec.	TRÄNING 12 dec.
50	Wellness Coach 14 dec.			

2022

1			MASSÖR 8 jan.	MASSÖR 9 jan.
2	Wellness Coach 11 jan.		STRESS 15 jan.	STRESS 16 jan.
3	MASSÖR 18 jan.		MASSÖR 22 jan.	MASSÖR 23 jan.
4	TRÄNING 25 jan.		TRÄNING 29 jan.	TRÄNING 30 jan.
5	MASSÖR 1 feb.		MASSÖR 5 feb.	MASSÖR 6 feb.
6	STRESS 8 feb.		Wellness Coach 12 feb.	Wellness Coach 13 feb.
7	MASSÖR 15 feb.		MASSÖR 19 feb.	MASSÖR 20 feb.

VECKA	TISDAG	ONSDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
8	Wellness Coach 22 feb.		ANDNING 26 feb.	ANDNING 27 feb.
9	MASSÖR 1 mars		TRÄNING 5 mars	TRÄNING 6 mars
10		ANDNING 9 mars	MASSÖR 12 mars	MASSÖR 13 mars
11		STRESS 16 mars	ANDNING 19 mars	ANDNING 20 mars
12	TRÄNING 22 mars			
13	Wellness Coach 29 mars		TRÄNING 2 april	TRÄNING 3 april
14		ANDNING 6 april	STRESS 9 april	STRESS 10 april
16		ANDNING 20 april	STRESS 23 april	STRESS 24 april
17	Wellness Coach 26 apr.			
18			ANDNING 7 maj	ANDNING 8 maj
19	Wellness Coach 10 maj		Wellness Coach 14 maj	Wellness Coach 15 maj
21	Wellness Coach 24 maj			
23	Wellness Coach 7 juni		Wellness Coach 11 juni	Wellness Coach 12 juni

Wellness  
Coach

Friskvårds-  
massör

Tränings-  
instruktör

Stress-  
terapeut

Andnings-  
coach

# WELLNESS COACH SCHEMA 2021

VECKA

TISDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

46		<p><b>Lördag 20 november</b></p> <p>Skolan / Fjärrundervisning</p> <p>08.00-12.30 Uppstart &amp; folkhälsa</p> <p>13.30-17.00 Coachning</p>	<p><b>Söndag 21 november</b></p> <p>Skolan / Fjärrundervisning</p> <p>08.00-17.00 Coachning</p>
47	<p><b>Tisdag 23 november</b></p> <p>Fjärrundervisning / Distansundervisning</p> <p>08.30-10.30 Coachning</p>		
48		<p><b>Lördag 4 december</b></p> <p>Skolan / Fjärrundervisning</p> <p>08.00-17.00 Folkhälsoprojekt</p>	<p><b>Söndag 5 december</b></p> <p>Skolan / Fjärrundervisning</p> <p>08.00-17.00 Onlinecoachning</p>
49	<p><b>Tisdag 7 december</b></p> <p>Fjärrundervisning / Distansundervisning</p> <p>08.30-10.30 Coachning</p>		
50	<p><b>Tisdag 14 december</b></p> <p>Fjärrundervisning / Distansundervisning</p> <p>08.30-10.30 Entreprenörskap</p>		
2	<p><b>Tisdag 11 januari</b></p> <p>Fjärrundervisning / Distansundervisning</p> <p>08.30-10.30 Kost</p>		

# WELLNESS COACH SCHEMA 2022

VECKA

TISDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

6

**Lördag 12 februari**

**Söndag 13 februari**

Skolan / Fjärrundervisning

Skolan / Fjärrundervisning

08.00-17.00 Coaching

08.00-17.00 Business

8

**Tisdag 22 februari**

Fjärrundervisning /  
Distansundervisning

08.30-10.30 Projektrapport

13

**Tisdag 29 mars**

Fjärrundervisning /  
Distansundervisning

08.30-10.30 Coachning

17

**Tisdag 26 april**

Fjärrundervisning /  
Distansundervisning

08.30-10.30 Projektrapport

19

**Tisdag 10 maj**

Fjärrundervisning /  
Distansundervisning

08.30-10.30 Coachning

**Lördag 14 maj**

Skolan / Fjärrundervisning

08.00-17.00 Kommunikation  
& Hälsoanalys

**Söndag 15 maj**

Skolan / Fjärrundervisning

08.00-12.00 Ergonomi / HLR  
13.00-17.00 Kost

21

**Tisdag 24 maj**

Fjärrundervisning /  
Distansundervisning

08.30-10.30 Coachning

23

**Tisdag 7 juni**

Fjärrundervisning /  
Distansundervisning

08.30-10.30 Ergonomi

**Lördag 11 juni**

Skolan / Fjärrundervisning

08.00-17.00 Coachning

**Söndag 12 juni**

Skolan / Fjärrundervisning

08.00-17.00 Projektredovisning  
& Avslutning

# FRISKVÅRDSMASSÖR SCHEMA 2021-2022

VECKA

TISDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

1		<b>Lördag 8 januari</b>  Skolan  08.00-17.00 Friskvårdsmassör	<b>Söndag 9 januari</b>  Skolan  08.00-17.00 Friskvårdsmassör
3	<b>Tisdag 18 januari</b>  Fjärrundervisning / Distansundervisning  08.30-10.30 Friskvårdsmassör	<b>Lördag 22 januari</b>  Skolan  08.00-17.00 Friskvårdsmassör	<b>Söndag 23 januari</b>  Skolan  08.00-17.00 Friskvårdsmassör
5	<b>Tisdag 1 februari</b>  Fjärrundervisning / Distansundervisning  08.30-10.30 Friskvårdsmassör	<b>Lördag 5 februari</b>  Skolan  08.00-17.00 Friskvårdsmassör	<b>Söndag 6 februari</b>  Skolan  08.00-17.00 Friskvårdsmassör
7	<b>Tisdag 15 februari</b>  Fjärrundervisning / Distansundervisning  08.30-10.30 Friskvårdsmassör	<b>Lördag 19 februari</b>  Skolan  08.00-17.00 Friskvårdsmassör	<b>Söndag 20 februari</b>  Skolan  08.00-17.00 Friskvårdsmassör
9	<b>Tisdag 1 mars</b>  Fjärrundervisning / Distansundervisning  08.30-10.30 Friskvårdsmassör		
10		<b>Lördag 12 mars</b>  Skolan  08.00-17.00 Friskvårdsmassör	<b>Söndag 13 mars</b>  Skolan  08.00-17.00 Friskvårdsmassör



# TRÄNINGSSINSTRUKTÖR SCHEMA 2021-2022

VECKA

TISDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

49

**Lördag 11 december**

**Söndag 12 december**

Skolan

Skolan

08.00-17.00

Träning

08.00-17.00

Träning

4

**Tisdag 25 januari**

**Lördag 29 januari**

**Söndag 30 januari**

Fjärrundervisning /  
Distansundervisning

Skolan

Skolan

08.30-10.30 Träningsinstruktör

08.00-17.00

Träning

08.00-17.00

Redovisning

9

**Lördag 5 mars**

**Söndag 6 mars**

Skolan

Skolan

08.00-17.00

Träning

08.00-17.00

FAR

12

**Tisdag 22 mars**

Fjärrundervisning /  
Distansundervisning

08.30-10.30

HLR

13

**Lördag 2 april**

**Söndag 3 april**

Skolan / Fjärrundervisning

Skolan / Fjärrundervisning

08.00-17.00

Uteträning

08.00-17.00

Träning. / HLR

# STRESSTERAPEUT SCHEMA 2021-2022

VECKA

TISDAG/ONSDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

2		<b>Lördag 15 januari</b>  Skolan / Fjärrundervisning  08.00-17.00      Stressterapeut	<b>Söndag 16 januari</b>  Skolan / Fjärrundervisning  08.00-17.00      Stressterapeut
6	<b>Tisdag 8 februari</b>  Fjärrundervisning / Distansundervisning  08.30-10.30      Stressterapeut		
11	<b>Onsdag 16 mars</b>  Fjärrundervisning / Distansundervisning  08.30-10.30      Stressterapeut		
14		<b>Lördag 9 april</b>  Skolan / Fjärrundervisning  08.00-17.00      Stressterapeut	<b>Söndag 10 april</b>  Skolan / Fjärrundervisning  08.00-17.00      Stressterapeut
16		<b>Lördag 23 april</b>  Skolan / Fjärrundervisning  08.00-17.00      Stressterapeut	<b>Söndag 24 april</b>  Skolan / Fjärrundervisning  08.00-17.00      Stressterapeut

# ANDNINGSCOACH SCHEMA 2021-2022

VECKA

ONSDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

8		<b>Lördag 26 februari</b>  Skolan / Fjärrundervisning  08.00-17.00    Andningscoach	<b>Söndag 27 februari</b>  Skolan / Fjärrundervisning  08.00-17.00    Andningscoach
10	<b>Onsdag 9 mars</b>  Fjärrundervisning / Distansundervisning  18.00-20.00    Andningscoach		
11		<b>Lördag 19 mars</b>  Skolan  08.00-17.00    Andningscoach	<b>Söndag 20 mars</b>  Skolan  08.00-17.00    Andningscoach
14	<b>Onsdag 6 april</b>  Fjärrundervisning / Distansundervisning  18.00-20.00    Andningscoach		
16	<b>Onsdag 20 april</b>  Fjärrundervisning / Distansundervisning  18.00-20.00    Andningscoach		
18		<b>Lördag 7 maj</b>  Skolan  08.00-17.00    Andningscoach	<b>Söndag 8 maj</b>  Skolan  08.00-17.00    Andningscoach