**GIH ERBJUDER UTBILDNING I   
HÄLSA FÖR FRISKVÅRDSFÖRETAGEN**

**Covid-19-pandemin har medfört omfattande förändringarna i det dagliga livet för många människors livsstil och fysiska aktivitet. En viktig aktör för många är friskvårdsanläggningarna. Med en åldrande befolkning och stora grupper i samhället som lider av psykisk och fysisk ohälsa finns behov av fortbildning inom friskvårdsbranschen.  
– GIH erbjuder därför tre kurser i fysisk aktivitet och träning för psykisk och fysisk hälsa riktad till friskvårdsföretagens insatser i samhället, säger Örjan Ekblom, docent vid GIH och ansvarig för kurserna.**

Som en konsekvens av pandemin har många människor slutat att besöka friskvårdsanläggningar som gym och simhallar. Detta utmanar branschen, som vill öka sin konkurrenskraft.   
– Genom samtal med företrädare för friskvårdsbranschen identifierade vi områden som lämpade sig för fortbildningsinsatser och sökte sedan medel från Kunskaps- och kompetensstiftelsen. Ansökan bifölls och nu planerar vi för kurserna i nära samverkan med branschen. För friskvårdsföretagen är en välutbildad personal en viktig konkurrensfördel och därför blir den stärkta kompetensen inom fysisk aktivitet och träning för fysisk och psykisk hälsa viktig. God kompetens är naturligtvis också viktigt för de som nyttjar friskvårdsanläggningarna. Denna förmåga är central för friskvårdsföretagen, deras kunder och i förlängningen samhället, säger Örjan Ekblom.

Kurserna är på avancerad nivå med inriktning mot sjukdomspreventiva effekter av fysisk aktivitet på fysisk och psykisk hälsa, och vänder sig till yrkesverksamma inom friskvårdsbranschen. Varje kurs är på 7,5 hp.

En av kurserna ger en fördjupad förståelse för sambandet mellan typ, mängd och frekvens av fysisk aktivitet (inklusive stillasittande) och risk för insjuknande. Efter avslutad kurs kan deltagarna ge råd om fysisk aktivitet och motivera människor till beteendeförändring. Detta omfattar även fysisk aktivitet i vardagen och träning utanför anläggningen, ensam eller i grupp.

De två andra kurserna fokuserar på konditionsträning och styrketräning. Dessa kurser är praktiska med ett tydligt sjukdomspreventivt perspektiv och anpassning av aktiviteter för individer med särskilda behov. Här får deltagarna verktyg att handleda och instruera viss typ av träning och fysisk aktivitet kopplat till mer precisa hälsokonsekvenser och prevention av ohälsa.

Det första kurstillfället planeras att starta under november eller januari nästa år.

Docent Örjan Ekblom är ansvarig för kurserna. Docenterna Eva Andersson och Maria Ekblom samt högskolelektor Lena Kallings medverkar också.

**För mer information kontakta:**Örjan Ekblom, docent GIH, e-post: orjan.ekblom@gih.se, tel: 072-510 48 59  
Louise Ekström, kommunikationsansvarig GIH, e-post: [louise.ekstrom@gih.se](mailto:louise.ekstrom@gih.se), tel: 070-202 85 86

*Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, är världens äldsta idrottshögskola och firade 200 år under 2013 i nyrenoverade och utbyggda lokaler. Lärosätet ligger vid Stockholms Stadion och är Sveriges främsta kunskapscentrum för idrott, fysisk aktivitet och hälsa. Här utbildas lärare i idrott och hälsa, tränare, hälsopedagoger, sport managers och idrottsvetare.   
År 2011 startade GIH:s egen forskarutbildning i idrottsvetenskap och inom GIH bedrivs avancerad forskning inom idrottsområdet; ofta i nära samarbete med idrottsrörelsen, skolan, hälsosektorn, samhället samt med svenska och internationella universitet och högskolor. På GIH arbetar 140 anställda och här går cirka 1 000 studenter.*