

Intresseanmälan digital utbildning "Kvalificerad Motionsledare"

Hej,

Vi söker här deltagare till vårt pilotprojekts utbildning "Kvalificerad Motionsledare" inom Riksförbundet HjärtLung. En digital utbildning som är en del av Riksförbundets satsning på ökad rörelse i civilsamhället. Med målsättningen att ge våra motionsledare fördjupad kunskap och konkreta verktyg för att med trygghet leda evidensbaserad fysisk aktivitet för våra medlemmar.

Oavsett om du redan är motionsledare eller bara nyfiken på att kanske bli en, välkomnar vi dig att delta. Utbildningen är digital, omfattar 3 delar, tar cirka 4 timmar och genomförs i slutet av februari och början av mars 2026.

Modul 1
INTRODUKTION



Modul 2
RÖRELSEANPASSNING



Modul 3
AKTIVITETSPAKET



KVALIFICERAD MOTIONSLEDARE

Den digitala pilotutbildningen fokuserar på hjärtinfarkt som modelldiagnos och ger dig kunskap om HjärtLungs värdegrund, evidensbaserade verktyg för diagnosanpassad träning samt kompletta aktivitetspaket inklusive ett nytt vattengympa-program.

Som pilotdeltagare förbinder du dig endast till att genomgå utbildningen och ge oss värdefull feedback av din upplevelse- **ingen förpliktelse att vara aktiv motionsledare efteråt**. Ditt värdefulla bidrag är till för att forma en motionsledarutbildning som kan göra skillnad för tusentals människor med hjärt-, kärl- eller lungsjukdom.

Välkommen att anmäla ditt intresse genom att klicka på länken: [Intresseanmälan](#) så återkommer vi med ytterligare information. OSA: senast 12 februari.

Har du frågor?

Kontakta gärna Caroline Fagerson, vår externa projektledare för pilotutbildningen, på caroline@combined.se.

Vänliga hälsningar

Helene Silfver

Ansvarig Utbildning och livsstil, HLR

Helene.silfver@hjärt-lung.se

PS. Om du redan intresseanmält dig via annat utskick behöver du inte göra det igen