

YRKESUTBILDNING TILL KINESIOLOG

KLINISK INRIKTNING



STUDIEPLAN 2026-2027

sabine rosén
UTBILDNINGAR



INNEHÅLL

1.1 OM YRKET	2
2.1 MÅLBESKRIVNING.....	2
3.1 OM UTBILDNINGEN: INNEHÅLL OCH OMFATTNING.....	4
3.2.1 TEORI.....	6
3.2.2 PRAKTIK PÅ KLINIK.....	6
3.2.3 50 PRAKTIKFALL OCH MENTORSAMTAL	6
3.2.4 PRAKTISK FÖRETAGSKUNSKAP.....	7
3.2.5 DE FYRA MODULERNA.....	7
4.1 KURSPLAN 2022-2023.....	8
4.1.1 MODUL 1: 5 DELKURSER.....	8
4.1.2 MODUL 2: 2 DELKURSER.....	8
4.1.3 MODUL 3: 4 DELKURSER.....	9
4.1.4 MODUL 4: 3 DELKURSER.....	9

**Yrkesutbildning till Kinesolog på Sabine Rosén Utbildningar är
KVALITETSSÄKRAD av Sveriges största branschorganisation för kroppsterapeuter.**

1.1 OM YRKET

Som kinesiolog hjälper du din klient att komma bättre i balans, både fysiskt/strukturellt, emotionellt/stressreducerande och näringsmässigt/biokemiskt genom effektiva test- och korrigeringsstekniker.

Kinesiologer är eftertraktade inom idrott, fitness och rehab. Många kinesiologer kombinerar yrket med ett annat yrke, till exempel är många kinesiologer också massage-, närings- eller coachande/samtals- terapeuter.

Det unika med kinesiologin är att utgångspunkten för en god behandlingsstrategi är att både arbeta med helhet och samband (ett mer österländskt perspektiv) och samtidigt ha kunskap om detaljer som anatomi och biokemi (ett mer västerländskt perspektiv).

Det finns många grenar av kinesiologi runt om i världen. I några länder arbetar man som kinesiolog i samarbete med de sociala välfärdssystemen, och i andra länder arbetar man inom alternativ/komplementärmedicinen.

Den form av Kinesiologi du kommer lära dig på Sabine Rosén Utbildningar är en samling tekniker som alla har det gemensamt att de är mycket fysiskt inriktade och stämmer väl överens med vårt samhälles syn på friskvård.

I Sverige räknas Kinesiologi till en av de godkända personalvårdsförmånerna och definieras som rörelseanalys. Det innebär att arbetsgivare kan ge sina anställda kinesiologibehandlingar som friskvård och som löneförmån till anställda.



2.1 MÅLBESKRIVNING

Skolan startades med ambitionen att få fler riktigt duktiga verksamma kinesiologer ut i arbetslivet.

Vi väljer därför enbart lärare med mångårig erfarenhet från kliniskt arbete, det vill säga lärare som förmedlar praktiska lösningar som fungerar där ute i verkliga världen med riktiga klienter.

Vi storsatsar på lärarledda praktikperioder med verkliga klienter, på mentorsamtal varje vecka så att eleverna får stöd i de 50 klientfall de gör på hemmaplan, samt lägger tonvikt på fördjupande teorier som eleverna kan ta del av många gånger om, via inspelade on-line-lektioner.

3.1 OM VÅR YRKESUTBILDNING- INNEHÅLL & OMFATTNING



Utbildningen är 1,5 år lång, uppdelad i 15 kurser som går igenom 4 moduler där vi arbetar med hela människans problemställning sett ur 4 perspektiv. Utbildningen bedrivs delvis på distans. Du läser och arbetar med studiematerialet hemma, med teoretiska och praktiska uppgifter med handledning on-line varje vecka.

Ungefär en gång i månaden, 15 gånger totalt, åker du till Stockholm för undervisning. 11 tillfällen är kurshelger på 2 dagar, lördag-söndag, och 4 tillfällen är 5 dagar då vi har praktikvecka och då ses vi onsdag-söndag. Under praktikveckorna får eleverna ta emot klienter med verkliga problem, och detta i både trygg och utvecklande form med lärare och kurskamrater.

Sammanlagt ger utbildningen dig som elev 506 lärarledda undervisningstimmar. Mer

specifikt ser timfördelningen för utbildningen ut så här:

- 15 delkurser uppdelade enligt följande:
 - 11 delkurser á 2 dagar= 22 dagar x 7 timmar =154 timmar.
 - 4 delkurser á 5 dagar= 20 dagar x 7 timmar= 140 timmar.
- 4 webinar (föreläsningar på internet) om fysiologiska system á 3 timmar = 12 timmar
- 50 klientfall hemma, 105 minuter per klient = 87,5 timmar. Inför dessa klientfall får eleven både muntliga, skriftliga instruktioner som sedan följs upp varje vecka med:
 - mentorsamtal on-line 45 min/vecka (filmas för den som vill se valfri tid) =37,5 timmar
 - Hemmastudier med lärarsupport och fördjupande föreläsningar. Under utbildningen får du tillgång till 50 förinspelade on-line lektioner uppdelade på en fördjupande A-del, och en B-del där vi fokuserar på hur vi applicerar tekniker och sambandstänk på kliniken = 75 timmar

Varje delkurs som går över 2 dagar innehåller momenten:
-teori med föreläsningar

-Praktiska moment och övningar

Varje delkurs som går över 5 dagar innehåller dessutom:
- 2 heldagar riktig praktik. Sammanlagt 8 dagars praktik på klinik med verkliga klienter.

Under de delkurser som är 5 dagar långa fördjupar vi teoretiskt och praktiskt elevernas kunskaper under 3 heldagar och tar hand om inbokade klienter under 2 heldagar. Eleverna jobbar i mindre grupper för att främja diskussion innan och efter varje klient. Under en praktikhelg så träffar varje elev upp till 8 klienter med verkliga problem som de vill ha hjälp med.

All praktik är lärarledd av erfarna lärare som arbetat många år i yrket. Det här är ett moment som är unikt för vår skola.

I hela utbildningen löper Sabine Roséns eget utvecklade strategi- och sambandstänk Spine & Body flow Kinesiologi som en röd tråd och efter examen kan det finnas möjlighet för några elever per klass att gå vidare och fördjupa sig i hennes unika metod.

Under hela utbildningstiden finns skolans lärare som ett starkt stöd för eleverna, med ständig uppmärksamhet på att varje elev individuellt ska kunna utvecklas i sin takt med sina unika förutsättningar.

Utbildningen leder till Diplomerad Kinesiolog och att examinerad elev är välkommen som medlem i Kroppsterapeuters Yrkesförbund.

Att vår utbildning är kvalitetssäkrad hos Kroppsterapeuternas yrkesförbund möjliggör för våra elever att under utbildning, och sedan som yrkesverksamma kinesiologer få ansvarsförsäkringar via förbundet.

Skolans lokaler ligger i ett vackert sekelskifteshus vid Odenplan i Stockholm används till vardags som professionell hälsomottagning där kropps- och samtalsterapeuter har sin verksamhet.

7 unika plusvärden med vår yrkesutbildning:

- Mentorsamtal varje vecka
- Erfarna och yrkesverksamma lärare
- Praktik: lärarövervakade elevbehandlingar på vårt eget hälsocenter
- On-line-föreläsningar- se när du vill
- Möjlighet till framtida kompanjonskap och företagande
- Ingång till Internationellt kontaktnät med kinesiologer världen över
- Huvudlärare och rektor med erfarenhet av mer än 30 000 behandlingar



3.2.1 TEORI

Teorin under utbildningen syftar till att ge eleverna bred kunskap om anatomi, kroppens system, olika tekniker, behandlingsperspektiv och samband.

Teorin lärs ut på lektioner online- och då vi träffas av yrkeserfarna lärare med fördjupad expertis inom olika områden- och genom läsning av kurslitteratur.

Vi rekommenderar eleverna att köpa några böcker för fördjupat referensmaterial. Allt kursmaterial som skolan producerar, och som i sig räcker för att ta till sig utbildningen, är på svenska och ingår utan extra kostnad..

Inför varje delkurs får eleverna specifikt uttaget material och läsanvisningar som laddas upp på vår kursportal och som eleven lätt kan ladda ner.

3. 2.2 PRAKTIK PÅ KLINIK



Utbildningen på Sabine Rosén Utbildningar är unik i sitt slag genom att all teori lärs ut i miljö som därefter direkt omsätter teorierna praktiskt. Detta sker då eleverna under professionell handledning under fyra praktikveckor utspridda i de fyra olika modulerna, får möta klienter med olika hälsoproblem på stor hälsoklinik.

I varje modul finns en praktikvecka då eleverna under flera dagar i team om två till tre personer tillsammans får öva sig på att diagnostisera, behandla och utvärdera

sitt arbete. I teamet har man stort stöd av varandra och under en praktikperiod kan dessa komma att ta sig an upp till åtta klientfall per grupp.

Eleverna turas om att behandla och att observera tekniker, bemötande, behandlingsreaktioner samt inspireras till att hitta individuella lösningar på problem.

Klienterna har själva anmält intresse av att få genomgå en timmes elevbehandling, fyllt i ett formulär med frågor att besvara inför konsultation och behandling. Utifrån klientens problem så ska eleverna hitta en lämplig behandling, utföra behandlingen och därefter utvärdera, hur gick det?

Denna praktik, tillsammans med de 50 praktikfallen på hemmaplan (se nästa punkt nedan) som eleverna utför under utbildningen gör att de får en stor praktisk erfarenhet av att arbeta med verkliga klienter, både i konsultation och i behandling redan innan de går ut i yrkeslivet.

Detta är något som vi är helt unika om. Andra utbildare i Sverige erbjuder inte detta upplägg. Totalt ingår 8 praktikdagar på vår klinik under utbildningen vilket totalt ger erfarenhet av att ha varit med om som minst 32 verkliga klientmöten och behandlingar på klinik.

3.2.3

50 PRAKTIKFALL OCH MENTORSAMTAL

Utöver praktikperioderna kommer alla elever att tillsammans varje vecka under hela utbildningsperioden ingå i ett diskussionsforum. I forumet som sker via onlinesamtal reflekterar eleverna tillsammans med sin mentor över de praktikfall de gjort på hemmaplan under veckan och dokumenterat. Varje vecka får eleverna ett nytt praktikfall att ta sig an som bygger på den nyss genomgångna teorin.

Utgångspunkten för varje mentorsamtal är att gå igenom elevernas frågor, som uppkommit då de utfört veckans hemuppgift. Under utbildningen utför eleverna 50 praktikfall på hemmaplan och

har således 50 mentorsamtal där dessa diskuteras.

Syftet med dessa veckovisa mentorsamtal är att vidga varje elevs perspektiv. När eleverna delar med sig av sig av personliga sätt att lösa praktiska övningar hemma så vill vi att vi avdramatiserar "rätt" och "fel" - dvs vi vill att varje elev integrerar tekniker med sin egna personliga och tidigare kunskaper. Trygghet skapas genom att vår mentor finns på plats och kan vägleda framåt. Detta för att eleverna ska få största möjliga utbyte av varandras arbeten, frågeställningar och behandlingsresultat.

Skolan vill att varje elev stimuleras till att få självförtroende för att hitta sitt eget unika sätt att arbeta som kinesiolog.

Klientfall att öva på hemma kan vara familj, vänner och släkt om eleven inte redan har en egen klinik med klienter. Det brukar vara lätt för eleverna att få intresserade människor till sina behandlingsbänkar.

3.2.4 PRAKTISK FÖRETAGSKUNSKAP

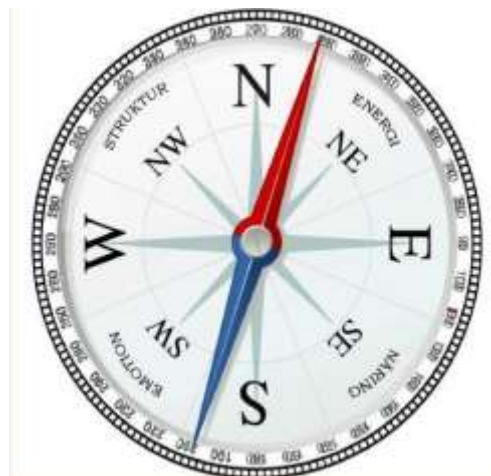
Som kinesiolog arbetar man oftast som egen företagare. Lärare på skolan delar gärna med sig av tips till de elever som vill komma igång med egen verksamhet eller utveckla en befintlig.

Vi har företagande approach under hela utbildningen och i sista delkursen blir ämnet en egen punkt på schemat, då vi går igenom det mesta man behöver veta för att utveckla en redan befintlig verksamhet eller ta steget och starta upp en ny.

Målsättningen är att eleven på sin första dag som utexaminerad kinesiolog är redo att ta emot egna klienter.

Glädjande nog, ser vi att många elever startar igång med verksamhet redan under första hälften av utbildningen. Vi får återkommande feedback från tidigare elever att det var LÄTT att använda det man nyss lärt sig på skolan DIREKT hemma eller på befintlig klinik, och att man får fantastiska behandlingsresultat.

3.2.5 DE FYRA MODULERNA- UTBILDNINGSBLOCKEN



Kinesiologi och struktur

Kunskap om rörelseapparatens funktion och helhet samt enskilda muskler och hur vi kan återställa balans i systemen genom att påverka lymf, blod och Qi-cirkulation.

Kinesiologi och näring

Kunskap om olika biokemiska system i kroppen tex immunförsvar, hormon- och nervsystem, och hur vi kan återställa balans i systemen med hjälp av näring och örtmedicin.

Kinesiologi och energi

Kunskap om olika systemiska flöden och cirkulation sett både ur ett västerländskt och österländskt perspektiv, och hur vi kan återställa balans i systemen. Vi lär ut hur man kombinerar olika energipunkter från TKM (traditionell kinesisk medicin), för att kunna hjälpa klienter både med fysiska och emotionella spänningar, samt skapa förutsättning för normala funktioner i kroppssystem och inre organ.

Kinesiologi och emotion

Kunskap om psykets inverkan på nerv-, immun- och hormonsystem och hur vi kan återställa balansen.

4.1 KURSPLAN 2024-2025

Visst innehåll i schema kan ändras efter behov.

4.1.1 KINESIOLOGI OCH STRUKTUR

Vid varje delkurshelg i denna modul har vi ett anatomiskt område som tema. Utöver strukturella kinesiologiska test- och balanseringstekniker, kommer eleverna att sättas in i hur till exempel stress och andra obalanser påverkar muskelbalansen. Alla tekniker ska direkt kunna implementeras i befintlig verksamhet.

Delkurs 1. Datum: 26–27 sept 2026

Översikt över kommande kurser, material, tekniker och praktiska moment. Grundläggande behandlingstekniker för att öka rörlighet, minska smärta i muskulatur och leder och samtidigt ha inverkan på kroppens inre system, som immunförsvar, matsmältning och hormonsystem.

Eleverna får lära sig funktionella muskeltester: muscle respons testing (MRT) och hur man använder balanserande tekniker, som att dra lymf- och blodcirkulation till olika vävnader. Introduktion av strategitänket Spine- & Bodyflow Kinesiology.

Delkurs 2. Datum: 17–18 okt 2026

Kinesiologitester och korrigeringar för att spända axlar och skuldror ska få återhämtning till fin funktion och rörlighet. Utöver ett västerländskt resonemang och teori, så går vi in på österländskt sambandstänk, Traditionell Kinesisk Medicin (TKM), för att förstå hur vi kan hjälpa våra klienter både med bättre

rörlighet i axel och bättre immunförsvar i en och samma behandling. Axelns muskler påverkas bland annat av lungans, magens och mjältens meridian – genom att lära sig arbeta med att lösgöra både muskelvävnad och Qi-cirkulation, så kan en klient känna bättring både i axelrörlighet och funktion (tex andning, matsmältning) i relaterat organ

Delkurs 3. Datum: 14–15 nov 2026

Vi fortsätter att arbeta med kinesiologitester och korrigeringar. I denna med fokus på ryggrad, bäcken och bröstorg. Utöver att arbeta med enskilda stärkande tekniker för involverade muskler så får eleverna kunskap för att kunna göra en hållningsanalys. Vi undervisar också om varför vissa problem kan bli kroniska och varför det är så viktigt att arbeta med orsak till problem och inte enbart symptom.

Delkurs 4. Datum: 12–13 dec 2026

Kinesiologitester och korrigeringar för ben och höfter. Utöver tekniker för att öka rörlighet och styrka i enskilda involverade muskler så introducerar vi olika sätt att korrigera bäcken. Eleverna får fördjupad kunskap om strategitänket Spine & Body flow Kinesiology och autonoma nervsystemet (ANS) och får vara med om en bäckenkorrigering.

Delkurs 5. Datum: 13–17 jan 2027

5 dagars praktikvecka onsdag–söndag inklusive elevbehandlingar på vår klinik. Fördjupad praktisk anatomi onsdag till fredag med förberedande övningar inför elevpraktiken på lördag–söndag. Skolan lägger stor vikt utöver själva behandlingsteknikerna vid att varje elev

förstår bemötandets betydelse. Eleverna arbetar i små grupper, se 3.2.2.

4.1.2 KINESIOLOGI OCH NÄRING

I denna modul får eleverna lära sig att arbeta med kinesiologi för att identifiera behov av näring som kan uppstå vid olika besvär en klient kommer med. Det kan vara smärta, allergi, matsmältningsproblematik med mera. Vi ökar elevernas kunskap om mineraler, vitaminer, aminosyror med mera, men framför allt ger vi dem kunskap om näring med djupare förståelse för hur välmående i kropp och psyke samverkar. För att jobba med näring på ett seriöst sätt så får eleverna lära sig att identifiera inte bara vad som är viktigt att tillföra, utan också att se på varför brister har uppstått. Rent praktiskt jobbar vi nu också med överkänslighet för vissa födoämnen, och ökat näringsbehov vid olika sjukdomstillstånd.

Delkurs 6. Datum: 13–14 feb 2027

Denna delkurs koncentrerar vi oss på aminosyror och mineraler och hur dessa kan användas i behandling. Vi lär eleverna kinesiologitekniker för att testa behov av näring och rätt dosering.

Delkurs 7. Datum :10–14 mars 2027

5 dagars praktikvecka med onsdag–söndag. På onsdag–fredag koncentrerar vi oss på vitaminer och örtextrakt och hur dessa kan användas i behandling. Vi fortsätter med tekniker för att identifiera överkänslighet och hur man gör för att hjälpa en klient att bättre tåla vissa födoämnen.

Vi fördjupar oss i Spine & Body Flow Kinesiologi för att få djupare förståelse i

hur fri struktur i bäcken och ryggrad inverkar på nervsystem och akupunkturmeridianflöde, vilket har direkt effekt på hur en människa kan ta upp, omvandla och använda näring. Lördag–söndag tar eleverna tillsammans emot klienter, se 3.2.2

4.1.3 KINESIOLOGI OCH ENERGI

I denna modul fördjupar oss i hur kroppens energisystem påverkar oss, och omvänt, hur vi genom att stärka kropp och psyke får tillgång till mer energi. Stort fokus läggs nu på djupare förståelse av Spine- & Bodyflow Kinesiologi, där vi både arbetar med ett västerländskt perspektiv på autonoma nervsystemet och med ett österländskt perspektiv på akupunkturflöden.

Delkurs 8. Datum: 10–11 april 2027

De 6 qi – om hur sjukdom går från mer ytliga akuta system och tar sig djupare in och ger kroniska problem. Vi arbetar med TKM´ 5–elementslära för att få förståelse för hur psykisk belastning (stress i olika former) påverkar vårt mående både fysiskt och psykiskt och hur vi använder näring för att starta läkeprocesser.

Eleverna lär sig att lösa blockeringar i akupunktur–meridianer genom akupressur och andra tekniker. De får fördjupa sig i flera sätt att använda “självtestning” för att lättare och snabbare kunna identifiera blockeringar och behov av korrigeringspunkt.

Vi lär de även att arbeta med vävnads/cellsalter för att balansera akupunkturmeridianer och för att på ett djupare sätt aktivera näringsprocesser i kroppen.

Delkurs 9. Datum: 1–2 maj 2027

I denna delkurs arbetar vi med tekniker grundade på akupressur och chakrabalansering.

Delkurs 10. Datum: 5–6 juni 2027

Vi kombinerar sätt att frigöra flöde i akupunkturmeridianer, med tidigare fokus från näringsmodul och strukturmodul. Här börjar vi förstå “människan” och hur dess livsstil påverkar hälsan med hjälp av 5-elementläran från TKM.

Delkurs 11. Datum: 25– 29 aug 2027

5 dagars praktikvecka onsdag–söndag med elevbehandlingar på vår klinik, se detaljerad info 3.2.2.

4.1.4 KINESIOLOGI OCH EMOTION

I denna modul arbetar vi med emotionella och psykologiska balanseringstekniker. De kommer till nytta både vid tillfällena då våra klienter behöver sätta hållbara mål som vid idrottstävling, förändring av livssituation med mera, men också då tidigare trauma stör i nutid. Utöver tekniker från kinesiologin kommer ett av kurstillfällena innehålla tekniker från kranosacral terapi, som djupgående lugnar en människa.

Delkurs 12. Datum: 25–26 sept 2027

I denna delkurs får eleverna kunskap om hur man använder Bachdroppar. Vi arbetar med tekniker för att sätta mål som till exempel att förändra livssituationer eller

prestera på topp.

Delkurs 13. Datum: 23–24 okt 2027

I denna delkurs introduceras eleverna i kranosacrala tekniker. Vi visar också hur man med kinesiologi kan arbeta med trauma och upplevelser som kommer från långt bak i tiden och för stress som pågår i nutid.

Delkurs 14. Datum: 10–14 nov 2027

5 dagars praktikvecka onsdag–söndag med elevbehandlingar på vår klinik, se vidare under 3.2.2.

AVSLUTNING

Delkurs 15. Datum: 4–5 dec 2027

En härlig helg där vi tillsammans knyter ihop säcken från hela yrkesutbildningen. Utöver kinesiologi som terapeutiskt verktyg, så innehåller helgen temadiskussioner kring företagande i olika former. Avslutande teoretiskt och praktiskt prov samt festlig diplomutdelning.

PRAKTISK INFORMATION OCH KOSTNAD

Aktuella priser och praktisk information hittar du på vår webbsida:

www.sabineeducations.se

Där finns även formulär där du kan skicka frågor eller anmäla dig till kurs. Har du frågor kan du också e-posta oss direkt .

E-post: info@sabineeducations.se

Varmt välkommen till oss!

