

**Sak 67-25 Endring av programplan og finansieringsordning for
årsenhet Personlig trener**

Utdanningen av personlige trenere (PT-studiet) er ansett som et viktig tilbud ved Norges idrettshøgskole, og behovet øker i takt med veksten i treningsbransjen.

Som følge av endringer i Forskrift om egenbetaling ved universiteter og høyskoler (gjeldende fra 1. januar 2024) er muligheten til å ta egenbetaling for studiepoenggivende tilbud innskjerpet. Forskriftsendringen innebærer blant annet krav om at studenter må ha minimum to års relevant arbeidserfaring for at institusjoner kan kreve egenbetaling for slike tilbud. Dette legger nye føringer på hvilke målgrupper som kan omfattes av egenbetalingsmodellen.

For dette årsstudiet innebærer regelendringen at potensiell studentmasse blir betydelig begrenset dersom tilbudet opprettholdes som egenbetalingsstudium. Selv om studiet i prinsippet kan gjennomføres i tråd med regelverket, vil krav om arbeidserfaring ekskludere en vesentlig del av søkergruppen og dermed påvirke rekruttering og gjennomføringsevne. For å sikre bred tilgang foreslås det derfor å gå over til finansiering gjennom studieproduksjonsrefusjon.

I tillegg opplever årsstudiet økt konkurranse fra andre aktører i sektoren som tilbyr tilsvarende eller nærliggende studietilbud gratis eller til lavere pris, noe som taler for overgang til en studieproduksjonsbasert modell for å sikre konkurransekraft og et attraktivt studietilbud.

PT-årsstudiet har vært faglig forankret i Institutt for idrettsmedisinske fag (IIM) og administrert som et betalingsstudium under «NIH Videre». Denne modellen er ikke lenger faglig og økonomisk bærekraftig. IIM ønsker en endring til studiepoengproduksjon som finansieringsmodell. Dette innebærer at studieavgiften fjernes, slik at tilbudet forblir tilgjengelig for en bredere søkergruppe og ikke begrenses av kravene til egenbetalingsstudier i gjeldende forskrift.

Videre vil årsstudiet i en studieproduksjonsfinansiert modell etableres med 30 studiepoeng felles med bachelorprogrammet i trening, helse og prestasjon (BATHP), ved bruk av allerede eksisterende emner. Dette er ressursbesparende og gir samtidig en åpning for at studenter som fullfører årsstudiet kan gå direkte inn i 2. studieår på BATHP, noe som kan bidra til å fylle opp studieplasser i bachelorprogrammet og styrke rekrutteringen videre i studieløpet.

Endringen i finansieringsordning dekkes av instituttet samt en tildeling av sentrale midler for inndekning lønnskostnader på kr 500 000 for 2027.

Studieutvalget vedtok den 28.10.25 de foreslåtte endringer i programplan for personlig trener.

Studietilbudet vil lyses ut i rammen av opptaket til universitet og høyskoler - grunnutdanninger via Samordna opptak.

Forslag til vedtak:

Styret slutter seg til endring i finansieringsordning for årsstudium Personlig trener fra høstsemesteret 2026.

Vedlegg:

1. Programplan med bakgrunnsinformasjon

Programplan med bakgrunnsinformasjon

Utdanning av personlige trenere (PT) ble etter grundig vurdering i 2014 ansett som et viktig tilbud ved Norges idrettshøgskole (NIH), og betydningen har økt i takt med veksten i treningsbransjen.

PT-årsstudiet har vært faglig forankret i IIM og administrert som et betalingsstudium under NIH Videre.

Denne modellen er imidlertid ikke lenger bærekraftig, av både faglige, økonomiske og HR-relaterte grunner.

Hovedpunkter:

- NIH bør fortsatt tilby PT-utdanning.
- Konkurransen fra rimeligere/gratis PT-utdanninger øker.
- Økt konkurranse og nye opptakskrav fra KD for betalingsstudier har redusert studenttallene.
- Redusert studentantall gir økte kostnader og risiko for underskudd.
- Flere emner overlapper med BATHP, og PT-studenter kan nå gå direkte til 2. år.
- BATHP har hatt fallende søkertall, og en stor andel av årets 2.-årsstudenter kom fra PT.
- En sammenslåing vil gi faglige og økonomiske fordeler, samt styrke yrkesrelevansen.
- 30 studiepoeng fra BATHP kan innlemmes direkte i PT.
- 5 av de resterende 30 studiepoengene på PT planlegges som et heldigitalt, åpent emne, som vil gi NIH økte inntekter i form av studiepoengs refusjon.
- Inntekt fra PT årsstudiet har tidligere dekket alle utgifter, inkludert en fast vitenskapelig stilling.
- NIH vil fortsatt ha lønnsutgifter til fast vitenskapelig stilling, uavhengig av hvordan PT årsstudium organiseres.

Argumenter med begrunnelse som vi ønsker at SU skal ta stilling til:

Sikre studenttilfang for PT-utdanningen ved NIH

NIH har hatt utdanning innen personlig trening siden tidlig 2000 og har i lang tid vært attraktivt for søkere. Dette gjenspeiles blant annet i årets opptak, med 99 søkere til 40 studieplasser, noe som tydelig viser at PT årsstudium fortsatt har høy interesse og anseelse blant søkere. Likevel har innføringen av forskriftsendringen som krever to års dokumentert arbeidserfaring for opptak til betalingsstudier ført til en betydelig nedgang i antall kvalifiserte søkere. Mange har ikke kunnet fremlegge tilstrekkelig dokumentasjon, noe som har resultert i færre studenter enn tidligere. På bakgrunn av dette vurderes det som risikabelt å videreføre studiet som betalingsbasert. Ved å gå over til ordinært studiet uten betaling forventes det økt student-tilfang og mer forutsigbarhet.

Potensielt øke studenttilfanget til bachelor THP

NIH har allerede en etablert ordning der studenter fra PT årsstudium kan få innpass på 2. studieår på BATHP. Dette har vist å være en god mulighet for motiverte studenter som ønsker å bygge videre på sin kompetanse. Ved å omgjøre PT årsstudium til ett ordinært studiet, forventer vi en betydelig økning i antall søkere. Dette støttes av opptakstallene til 2-året BATHP, hvor en betydelig andel av søkerne har bakgrunn fra PT årsstudium. I opptaket høsten 2024 kom hele 10 studenter fra PT årsstudium inn på 2. året av BATHP, og i opptaket høsten 2025 var det ytterligere 7 studenter med samme bakgrunn. Dette viser at PT årsstudium fungerer som en viktig rekrutteringsarena for videre studier ved NIH og kan bidra til stabilt studenttilfang fremover. Dette vil ikke bare gi flere potensielle kandidater til videre studier på BATHP, men også bidra til å heve kvaliteten på studentmassen til PT-studiet. Med flere kvalifiserte søkere enn plasser vil opptak måtte baseres på karakterer, noe som kan gi et sterkere faglig utgangspunkt og bedre forutsetninger for videre studieløp. I tillegg vil vi med denne modellen tiltrekke oss en bredere studentgruppe enn den som tradisjonelt søker direkte til BATHP. Dette er særlig viktig i en tid der høyere utdanning generelt opplever fallende studenttall. En bredere rekrutteringsbase gir økt robusthet og styrker både fagmiljø og rekruttering til videre studier.

Gratisprinsippet i utdanning og NIHs etterlatte inntrykk

Personlig trener var tidligere ett deltidsstudium ved NIH og har siden overgangen til årsstudium skilt seg fra andre fulltidsutdanninger ved å være eneste betalingsstudie. Dette er krevende både å kommunisere ut til søkere og kan oppleves uheldig at vi har dette særskilte studiet med full egenbetaling som kun skiller seg fra andre fulltids-tilbud ved å være samlingsbasert. Dette i motsetning til andre tilbud innenfor etter- og videreutdanning som klart skiller seg fra heltid og man har en profil med både hel og delvis egenbetaling.

Forenkle administrasjon og utvikling

Flere felles emner med førsteårsstudenter er en mer bærekraftig løsning gitt redusert behov for egne forelesninger/ressursbehov for denne gruppen. Dette vil også gjøre det lettere å videreutvikle programmet, dele ressurser og kvalitetssikre undervisningen.

Sikre kvalitet og faglig integrasjon

Studiet vil få en tett kobling til BATHP. Studentene vil få tilgang til et bredere fagmiljø og en høyere akademisk standard. PT årsstudium vil med sine studenter og ansatte også bli en del av et større fagmiljø ved NIH med det fordeler dette gir for videre utvikling både av PT årsstudium og BATHP.

Sikre NIHs posisjon innen treningsbransjen

Treningsbransjen er i vekst og representerer et viktig arbeidsmarked for kandidater fra NIH. Bransjen har et kontinuerlig behov for kvalifiserte PTER, og minimum ett års treningsfaglig utdanning er i dag et etablert bransjekrav. Ved å utvikle PT årsstudium, sikrer NIH at vi fortsatt er en sentral og fremtidsrettet utdanningsinstitusjon som leverer kvalifiserte kandidater til en bransje med stort behov og høy etterspørsel. NIH utdanner også kandidater med både bachelor- og mastergrad som også er relevante for stillinger i treningsbransjen. Alle disse kandidatene bidrar samlet til å styrke kompetansen i bransjen.

Styrke rekruttering og gi like muligheter

Ved å endre til Samordna opptak blir studiet mye mer tilgjengelig for søkere til opptak i høyere utdanning og det senker barrieren for søkere gitt dagens egenbetaling. Kravet om 2 års arbeidserfaring ved dagens betalingsstudie utelukker også studenter som kommer rett fra videregående uten arbeidserfaring.

Fremme læringsutbytte

Regelmessig campusundervisning gir oss mulighet for bedre oppfølging, mer praktisk ferdighetstrening og sterkere faglig og sosialt læringsmiljø enn dagens samlingsbasert format.

Oppsummert er vi av den oppfatning at en overgang fra egenbetalt studie til opptak gjennom samordna opptak og studiepoengs refusjon vil både styrke studentenes kompetanse og NIH sin posisjon som ledende utdanningsinstitusjon for treningsbransjen og personlig trenere. En innføring av full studiepoengs refusjon og samkjøring med BATHP fra høst 2026 vurderes å være hensiktsmessig for å imøtekomme endringen i markedet både når det gjelder tilfanget av studenter på PT og BATHP. Modellen for overgang er gjort med tanke på best mulig ivaretagelse av kvalitet samtidig som den er svært kostnadseffektiv. Se vedlagt programplan.

Programplan

Ansvarlig fagseksjon: Institutt for idrettsmedisinske fag

Studieprogramnavn

Studieprogramnavn bokmål: Personlig trener (PT)

Studieprogramnavn nynorsk: Personleg trenar (PT)

Studieprogramnavn engelsk: Personal trainer (PT)

Grad etter fullført studieprogram:

Gradsnavn bokmål: Årsenhet

Gradsnavn nynorsk: Årseining

Gradsnavn engelsk: One-year programme

Språk: Norsk

Omfang: 60sp

Hovedmål - Innledning

NIH PT årsstudium kvalifiserer til å arbeide som PT i treningsbransjen og/eller andre steder hvor det organiseres fysisk aktivitet og trening, f.eks. bedrifter, idrettslag, hjemmetrening og nettbasert oppfølging.

Relevans

Behovet for kompetanse innen tilpasset fysisk aktivitet og trening øker i takt med samfunnsutfordringer knyttet til inaktivitet, overvekt og fedme. Som student utvikler du forskningsbasert kunnskap og praktiske ferdigheter innen planlegging, tilrettelegging og gjennomføring av effektiv og tilpasset personlig trening for friske voksne, samt for grupper som eldre, gravide og personer med overvekt/fedme. Du lærer å gi enkle og faglig begrunnede råd om kosthold og livsstil, og får opplæring i helsekommunikasjon, coaching og

veiledning, som er sentrale verktøy i profesjonell kundebehandling. Studiet legger stor vekt på yrkesrelevans slik at du blir godt rustet for arbeidslivet.

Kvalifiserer til

NIH PT årsstudium gir kvalifikasjoner til å jobbe som PT for friske, voksne mennesker.

Opptakskrav

Generell studiekompetanse.

Læringsutbytte

Kunnskap

Kandidaten

- har bred kunnskap om kroppens oppbygning og funksjon (anatomi, fysiologi og biomekanikk), og forstår hvordan fysisk aktivitet påvirker prestasjon og helse.
- har kunnskap om generelle anbefalinger knyttet til trening, kosthold og livsstil for ulike målgrupper, inkludert ungdom, voksne og eldre.
- kjenner til risiko- og forebyggingstiltak for vanlige belastnings- og idrettsskader, samt grunnleggende førstehjelp.
- har innsikt i helsekommunikasjon og holdningsskapende arbeid, inkludert antidoping, kroppspress og spiseforstyrrelser.
- kjenner til grunnleggende vitenskapelig metode og kildekritikk, og kan innhente og vurdere fagkunnskap fra relevante kilder.

Ferdighet

Kandidaten

- kan analysere og instruere basisøvelser med utgangspunkt i funksjonell anatomi og biomekanikk.
- kan planlegge, gjennomføre og evaluere personlig trening for friske voksne og eldre med ulike målsettinger.
- kan anvende kommunikasjonsteknikker, som coaching og motiverende samtale, i oppfølging av kunder.
- kan gi enkle kostholdsrelaterte anbefalinger, i tråd med nasjonale retningslinjer.
- kan iverksette grunnleggende førstehjelpstiltak ved skade eller akutt sykdom.

Generell kompetanse

Kandidaten

- kan reflektere over yrkesetiske problemstillinger, inkludert egne faglige begrensninger og grenseoppganger mot andre profesjoner.
- kan samarbeide og kommunisere faglig innhold på en forståelig og motiverende måte til ulike målgrupper.
- kan bidra til et inkluderende og helsefremmende treningsmiljø, og reflektere over hvordan treningssentre kan fungere som arenaer for livskvalitet og sosial bærekraft.

Organisering og arbeidsformer

Studiet krever høy grad av egenstudier gjennom litteratur, digitale læringsressurser og yrkespraksis. Emnene gjennomføres i hovedsak som ordinær campusundervisning med undervisning på ukedager gjennom hele semesteret (fysisk oppmøte). Studentene forventes å møte godt forberedt og delta aktivt i forelesningstimer, seminarer og kollokvier.

Undervisningen kombinerer teori og praksis gjennom problemløsning, refleksjonsnotater, prosjektarbeid, laboratoriearbeid, selvstendige oppgaver og trening/øvelser. Studentene trener på PT-ferdigheter som planlegging og gjennomføring av økter, gir og mottar tilbakemeldinger, og vurderes av undervisere på praktiske ferdigheter. Yrkespraksis utgjør også en sentral del av læringsprosessen. I tillegg støttes læringen av digitale ressurser, inkludert ulike læringsapper, elektroniske flervalgsoppgaver og annet interaktivt materiell som hjelper studentene å repetere og anvende kunnskapen på egen hånd.

Vurdering av studentenes læring, vurderingsformer

Det benyttes både skriftlige, muntlige og praktiske vurderingsformer i studiet, tilpasset det enkelte emnets egenart. Individuell skriftlig eksamen brukes for å teste kandidatens teoretiske kunnskap, mens praktisk-metodisk eksamen vurderer ferdigheter knyttet til planlegging og gjennomføring av trening. I tillegg kombineres ulike vurderingsformer som digital flervalgseksamen, mappevurdering og midtveisvurdering. De valgte vurderingsformene, sammen med arbeidskrav og oppgaver underveis i studiet, er viktige virkemidler for å sikre progresjon, integrere teori og praksis og bidra til at studentene når læringsutbyttene.

Innhold og oppbygging

Studieprogrammet består av følgende emner:

- THP101 Funksjonell anatomi 10sp (høst)
- FIT903 Kostholdskunnskap og -veiledning 5sp (høst)
- Helsekommunikasjon og coaching i praksis 10sp (høst)
- THP100 Humanfysiologi 10sp (vår)
- IDR109 Treningslære 10sp (vår)
- PT som yrke 15sp (vår)

Alle emner er obligatoriske og må bestås for å bli uteksaminert som PT.

Obligatoriske emner

Emnekode	Emnenavn	Studiepoeng	Semester	Emneansvarlig
THP101	Funksjonell anatomi	10 sp	Høst	Ola Eriksrud
FIT 903	Kostholdskunnskap og -veiledning	5 sp	Høst	Christina Gjestvang
FIT904	Helsekommunikasjon og coaching i praksis	10 sp	Høst	Christina Gjestvang
THP100	Humanfysiologi	10sp	Vår	Jonny Hisdal
IDR109	Treningslære	10sp	Vår	Thomas Losnegaard
FIT906	PT som yrke	15 sp	Vår	Christina Gjestvang

Skikkethetsvurdering

Omfattes ikke av skikkethetsvurdering etter lov om universiteter og høyskoler § 4-10.

Rammeplan

Ikke relevant.

Samarbeid med andre institusjoner

Ingen systematisk samarbeid med andre utdanningsinstitusjoner i Norge eller i utlandet. Det er derimot et tett samarbeid med relevante aktører i arbeidslivet.

Utvekslingsmuligheter

Studieprogrammet har ingen ordninger for internasjonalisering.

Tilrettelegging, studenter, partneruniversitet

Ikke relevant.

Dato godkjent av Studieutvalget:

28.10.2025