



Fakulteten för samhälls- och livsvetenskaper

Utbildningsplan

Hälsa och wellness

Programkod:	VGWEL
Programmets benämning:	Hälsa och wellness Health and Wellness
Högskolepoäng/ECTS:	120 hp/ECTS
Beslut om inrättande:	Utbildningsplanen är fastställd av fakultetsnämnden vid Fakulteten för samhälls- och livsvetenskaper, 2008-12-10 (Dnr FAK3 2008/336), att gälla från och med höstterminen 2009. Reviderad: 2009-05-06, 2009-10-01, 2010-06-09, 2012-01-26.
Undervisningspråk:	Svenska
Utbildningsnivå:	Grundnivå
Examenskategori:	Högskoleexamen
Behörighetskrav	Grundläggande behörighet samt Samhällskunskap A, eller motsvarande (områdesbehörighet 5 med vissa undantag, se www.kau.se/omradesbehorigheter)

Reviderad

2009-05-06, Fakultetsnämnden: Förtydligande av huvudområde.

2009-10-01, Dekanusbeslut: Tillägg av områdesbehörighet som behörighetskrav, att gälla från och med antagning till höstterminen 2010.

2010-06-09, Fakultetsnämnd: Förändring av valbara områden, att gälla studenter antagna från och med höstterminen 2010.

2012-01-26, Utbildningsnämndens arbetsutskott: Under punkten Övrigt och Fortsatta studier, ämnena folkhälsovetenskap och omvårdnad har utgått då det vid Karlstads universitet inte finns lämpliga kurser för fortsatta studier på grundnivå inom dessa ämnen. Studenterna är informerade vid programstart och revideringen gäller från beslutsdatum.

Inledning

Det finns ett stort intresse hos dagens människor för hälsofrämjande aktiviteter och upplevelser - wellnessaktiviteter. För de flesta människor är det viktigt att uppleva ett gott hälsotillstånd och att skaffa sig kunskaper om hur man själv kan verka för eget välmående. Kunskap, aktiviteter och upplevelser kan inriktas på att bevara redan upplevd hälsa eller att motverka en upplevd ohälsa.

Trots ökad välfärd i samhället och stigande medellivslängd hos befolkningen förekommer hos många en självskattad ohälsa. Detta ställer stora krav på samhället, men framför allt behöver den enskilda människan kunna skapa en balans och harmoni i sin tillvaro.

Ett brett spektrum av stressfaktorer påverkar och styr människors hälsa. Stressrelaterade symptom kan utgöras av nedsatt psykiskt välbefinnande med bland annat trötthet, sömnproblem, oro, ångest och även visa sig i kroppsliga besvär i form av exempelvis smärta och övervikt. Våra största folksjukdomar orsakas ofta av att vi lever på ett sätt som kroppen inte klarar av.

Syftet med hälsofrämjande arbete är att personer ska bli mer medvetna om vilka hälsofrämjande aktiviteter som krävs för att bibehålla eller skapa god hälsa och välmående, samt att de också efterfrågar och utför dessa aktiviteter. Hälsofrämjande arbete kan anpassas till den enskilda människan eller utföras i grupp och därmed omfatta så gott som alla människor oberoende av hälsotillstånd. Om en person har någon form av sjukdom eller funktionsnedsättning inriktas arbetet på hur man kan tillvarata befintliga hälsomässiga resurser och hur man undviker onödiga påfrestningar, begränsningar och komplikationer. Andelen äldre i Sverige har ökat och prognoser visar på fortsatt ökning. Den kommunala verksamheten har en stor utmaning i att finna vägar att stärka denna grupps välbefinnande och hälsa högt upp i åldrarna. Generellt finns i samhället en ökad efterfrågan av hälsofrämjande och förebyggande aktiviteter/behandlingar för barn, ungdomar, vuxna och äldre.

Hälsofrämjande arbete är ett flervetenskapligt och mångdisciplinärt område. Verksamhetsområdet, som syftar till att främja hälsa och välmående, studeras, utvecklas och tillämpas av olika professioner. Centralt i hälsofrämjande arbete är relationen mellan hälsocoach och individ, som skall präglas av förståelse och respekt. Relationen förutsätter trygghet och bevarande av integritet samt en pedagogisk och etisk medvetenhet hos hälsocoachen.

Efter genomgång av utbildningsprogrammet "Hälsa och wellness" skall studenten, utifrån en helhetssyn på människan kunna delta i eller självständigt genomföra hälsofrämjande åtgärder. Huvudsakligen inriktas aktiviteterna mot människans friska utvecklingsbara sidor.

Studenten kan efter avslutad utbildning arbeta som hälsocoach inom t.ex. spabransch, motions-/fitnessverksamhet, inom kommunal verksamhet som friskvård, äldrevård/omsorg, skola och fritidsverksamhet eller inom företagshälsovård. Studenten kan också starta egen verksamhet inom "wellnessbranschen".

Utbildningens mål

Utbildningens mål utgörs av dels de nationella mål som finns för högskolestudier på grundnivå och för en högskoleexamen, dels de specifika mål som finns för programmet.

Nationella mål

Utbildningen är på grundnivå och skall utveckla studentens

- förmåga att göra självständiga och kritiska bedömningar
- förmåga att självständigt urskilja, formulera och lösa problem

- beredskap att möta förändringar i arbetslivet.

Inom det område som utbildningen avser skall studenten, utöver kunskaper och färdigheter, utveckla förmåga att (1 kap. 8 § Högskolelagen, SFS 2006:173)

- söka och värdera kunskap på vetenskaplig nivå
- följa kunskapsutvecklingen
- utbyta kunskaper även med personer utan specialkunskaper inom området.

I Högskoleförordningen - Examensordningen - anges de mål som skall uppnås för en viss examen (SFS 2006:1053). Målen är följande:

Kunskap och förståelse

För högskoleexamen skall studenten

- visa kunskap och förståelse inom det huvudsakliga området (huvudområdet) för utbildningen, inbegripet kännedom om områdets vetenskapliga grund och kunskap om några tillämpliga metoder inom området.

Färdighet och förmåga

För högskoleexamen skall studenten

- visa förmåga att söka, samla och kritiskt tolka relevant information för att formulera svar på väldefinierade frågeställningar inom huvudområdet för utbildningen,
- visa förmåga att redogöra för och diskutera sitt kunnande med olika grupper, och
- visa sådan färdighet som fordras för att självständigt arbeta med vissa uppgifter inom det område som utbildningen avser.

Värderingsförmåga och förhållningssätt

För högskoleexamen skall studenten

- visa kunskap om och ha förutsättningar för att hantera etiska frågeställningar inom huvudområdet för utbildningen.

Självständigt arbete (examensarbete)

För högskoleexamen skall studenten inom ramen för kursfordringarna ha fullgjort ett självständigt arbete (examensarbete) inom huvudområdet för utbildningen.

Specifika mål

Härutöver gäller för programmet Hälsa och wellness vid Karlstads universitet att studenten för högskoleexamen skall:

- visa sådan kunskap och förmåga som krävs för att självständigt utföra hälsofrämjande arbete inriktat mot wellness,
- kunna beskriva grundläggande begrepp och teorier för hälsofrämjande arbete,
- kunna följa forskningens utveckling inom området,
- ha kunskap om bakomliggande faktorer som påverkar hälsan,
- ha kännedom om när vissa metoder/behandlingsmetoder inom wellnessområdet är kontraindicerat och när en person måste rekommenderas att söka till annan instans,
- kunna vägleda personer så att de blir medvetna om sina möjligheter att nå ökat välbefinnande och ökad livskvalitet,
- kunna vägleda personer att välja och genomföra åtgärder som leder till ökat välbefinnande och ökad livskvalitet,
- kunna diskutera, jämföra och genomföra stressreducerande metoder,
- kunna diskutera möjliga integrativa hälsometoder/behandlingsmetoder,

- kunna diskutera existentiella behov och dess inverkan på livskvalitet,
- vara medveten om etnicitet, social klass- och genusperspektiv,
- börja utveckla ett kritiskt förhållningssätt till litteratur och praktiskt hälsofrämjande arbete,
- kunna genomföra hälsofrämjande interventioner inom valt område,
- ha grundläggande insikt i entreprenörskapets och nyföretagandets villkor.

Studenten skall ha fullgjort ett självständigt arbete (examensarbete) om 7,5 högskolepoäng.

Utbildningens uppläggning

Programmet omfattar 120 högskolepoäng (hp) och leder fram till en högskoleexamen inom hälsofrämjande arbetet. Studierna bedrivs på helfart under två år. Vissa kurser kan ges på halv-/delfart och då läses två kurser parallellt. Såväl teoretiska som praktiska studier genomförs i utbildningen. Under andra året ingår valbara områden. Möjliga områden kan variera beroende på antal studenter som väljer ett område. Verksamhetsförlagda studier (praktik) och ett examensarbete genomförs inom valda områden. En översikt av programmets kurser finns bilagt.

Samverkan med det kommande arbetslivet förekommer under vissa delar av programmet t.ex. vid verksamhetsförlagda studier, olika studieuppgifter och examensarbetet.

Undervisningen utgörs av litteraturstudier, föreläsningar, seminarier, laborationer/ metodträning och verksamhetsförlagd utbildning. Internat kan förekomma och medför då en viss kostnad för studenten. Samtal, enskilt eller i grupp, ger möjlighet till internalisering av kunskaper, självkännedom och personlig utveckling. Arbetsformerna varierar och utformas så att studenten stimuleras till ett aktivt lärande med eget ansvar. Studenten ges möjlighet till att självständigt söka, bearbeta, ordna, reflektera, analysera och dokumentera kunskap och därigenom möjliggörs förutsättningar för att utveckla ett kritiskt förhållningssätt.

Utbildningens innehåll

Utbildningsprogrammet innehåller huvudområdet Hälsofrämjande arbete, som utgör huvudområdet för högskoleexamen (120hp). Programmets innehåll ger kunskaper som behövs för att kunna utföra hälsofrämjande arbete för och tillsammans med individer inom olika åldersgrupper.

Att arbeta hälsofrämjande innebär att arbeta med en process som ger individer möjligheter att öka kontrollen över sitt välmående och sin egen hälsa. Ett hälsofrämjande arbete kan utgå från olika perspektiv och därigenom skapa olika arbetssätt. Syftet är emellertid hela tiden detsamma - att främja välmående och hälsa. Wellness åsyftar en aktivitet, en process med utgångspunkt i ett holistiskt och humanistiskt synsätt på människan. Aktiviteten präglas av en trygg relation mellan personen som ska vägledas och vägledaren. Personen som ska vägledas ges utrymme och förutsättningar för att göra egna medvetna, hälsofrämjande val.

Huvudområdet utgörs av teoretiska kunskaper inom området samt av praktiska kunskaper för att kunna utöva olika hälsofrämjande metoder. Inom huvudområdet sammanförs olika kunskapsområden inriktade på hälsa och välfärd t.ex. folkhälsovetenskap, omvårdnad, klinisk medicin, idrottsvetenskap och psykologi.

Kurser

Samtliga ingående kurser ges på grundnivå och ingår i huvudområdet. I utbildningsprogrammet ingår följande kurser:

- Hälsa och wellness – en introduktion 7,5hp
- Tvärvetenskap och forskningsmetoder inom hälsa och wellness I, 4,5hp
- Hälsans psykologi 7,5 hp
- Introduktion till transpersonell psykologi 3hp
- Integrativa hälsometoder 7,5hp
- Basmedicinska grunder 30hp
- Praktiska metoder för hälsofrämjande arbete och coaching 12hp
- Tvärvetenskap och forskningsmetoder inom hälsa och wellness II, 3hp
- Avslappning och hälsa 7,5hp/Fysisk aktivitet och hälsa 7,5hp/Kost och hälsa, 7,5hp/Massage och hälsa 7,5hp
- Upplevelse och entreprenörskap 7,5hp
- Verksamhetsförlagd utbildning inom hälsa och wellness 15hp (inriktad på valda områden som studerats under termin)
- Examensarbete i hälsa och wellness 7,5hp

Beskrivning av programmets terminer

Programmet består av fyra terminer. Nedan finns en beskrivning av de kurser som ingår i respektive termin (se också bilagd översikt).

Termin 1

Terminen 1 omfattar fem kurser som genomförs av samtliga studenter.

Kurs: Hälsa och wellness – en introduktion, 7,5 hp

Det övergripande målet med kursen är att definiera begreppen hälsa, välbefinnande och wellness samt ge en förståelse för hur begreppen inbördes relaterar till varandra. Begreppen betonar individnivån men människor lever i ett samhälle, i en kontext med omgivningen, vilket innebär att hälsobeteendet styrs delvis av deras sociala sammanhang. Utifrån detta resonemang tar kursen också upp bakomliggande faktorer som påverkar individens hälsa. Exempel på dessa är kön, ojämlikhet i hälsa, utbildning och ekonomiska faktorer. I kursen belyses grundläggande teorier som kan utgöra en grund för praktiskt hälsoarbete. Till dessa teorier hör att ta tillvara individens resurser, ge personen möjlighet att förbättra sin hälsa och hälsoetiska reflektion kring ansvar, frihet, beroende och rättvisa.

Kurs: Tvärvetenskap och forskningsmetoder inom hälsa och wellness I, 4,5 hp

Kursen ger en inblick i hur forskning inom fältet kan knytas till utvecklingsarbete, hälsofrämjande arbete och praktiskt folkhälsoarbete. I kursen beskrivs grundläggande tvärvetenskaplig kunskapssyn och forskningsprocessen med inriktning på kvantitativa och kvalitativa metoder. Kursen ger även möjlighet att träna att söka litteratur i databaser och diskutera forskningsetiska frågor.

Kurs: Hälsans psykologi, 7,5 hp

Kursen behandlar psykologiska faktorer betydelse för hälsa och hälsopromotion och har som utgångspunkt ett genus- och livsloppsperspektiv. Här relateras hälsoaspekterna till ett utvecklingspsykologiskt sammanhang där identitet, självupplevelse och självkänsla är väsentliga begrepp. Likaså behandlas personlighets- och socialpsykologiska faktorer relaterat till hälsa och hälsopromotion.

Kurs: Introduktion till transpersonell psykologi 3 hp

Inom den transpersonella psykologin ges en översiktlig beskrivning avseende historia och vetenskapsfilosofi. Begrepp som alternativa medvetandetillstånd, 'spiritual emergency' (andlig krissituation) och andlighetens betydelse i människors vardag presenteras och diskuteras.

Kurs: Integrativa hälsometoder, 7,5 hp

Kursen ger en introduktion till integrativa hälsometoder, som omfattar alternativa och komplementära hälsometoder. Här behandlas historiskt, nationellt och internationellt perspektiv avseende integrativa hälsometoder, svensk lagstiftning och etiska förhållningssätt, olika integrativa hälsometoder, teori och tillämpning, forskning avseende integrativa hälsometoder.

Termin 2

Termin 2 omfattar en kurs i basmedicinska grunder där olika områden läses integrerat. Kursernas innehåll motsvarar delar av det som inom branschorganisationen för Spa-verksamhet benämns Integrativ basmedicin.

Kurs: Basmedicinska grunder, 30 hp

Basmedicinska grunder omfattar kunskaper om den mänskliga organismens uppbyggnad och funktioner samt ohälsa och livsstilsrelaterade sjukdomar inklusive missbruk samt våld i samhället, framför allt mot kvinnor. I kursen ingår anatomi, fysiologi, patofysiologi, sjukdomslära, mikrobiologi, hygien samt behandlingar såsom kirurgi, farmakologi och HLR (hjärt- och lungräddning). Detta läses integrerat utifrån de olika organsystemen.

Termin 3 och 4

I termin 3 ingår dels kurser som läses av samtliga studenter och dels kurser inom valda områden. Två valda områden studeras teoretiskt med tillämpning på universitetet (termin 3, delfart) och praktiskt i verksamhetsförlagd utbildning (termin 4, delfart). Det finns fyra områden att välja mellan: Avslappning och hälsa, Fysisk aktivitet och hälsa, Kost och hälsa; Massage och hälsa¹. Under termin 3 ingår dessutom en kurs i forskningsmetoder, som grund för kommande examensarbete i termin 4. Under termin 4 ingår förutom examensarbete och verksamhetsförlagd utbildning en kurs inriktad på upplevelse och entreprenörskap.

Kurs: Praktiska metoder för hälsofrämjande arbete och coaching 12 hp (samtliga studenter)

Kursen omfattar såväl teoretiska som praktiska moment och betonar relationen och kommunikationens betydelse för hälsofrämjande arbete. I kursen belyses hälsopromotion, hälsofrämjande arbete, hälsopedagogik. En introduktion till olika hälsofrämjande praktiska metoder ges med betoning på motivation, coaching och samtal. Studenterna lär sig genomföra en hälsoprofil. Även emotioner, glädje och humor som hälsofrämjande belyses liksom metoder för stressreducering etc.

Kurs: Tvärvetenskap och forskningsmetoder inom hälsa och wellness II, 3 hp (samtliga studenter)

Kursen bygger vidare på den inblick i hur forskning inom fältet kan knytas till utvecklingsarbete, hälsofrämjande arbete och praktiskt folkhälsoarbete som ges under första terminen och i del I. Innehållet i kursen knyter an till de metoder som används i examensarbetet, vilket innebär en träning i att samla in kvantitativ och kvalitativ data samt göra enklare analyser av data.

¹ Om det blir få studenter inom något område kan områdena komma att ändras/något område utgå.

Kurser inom valbara områden: Två av följande valbara kurser ingår i programmet.

Valbar kurs: Avslappning och hälsa 7,5 hp (Område: Avslappning och hälsa)

Några av de begrepp som behandlas under kursen är, medvetande, medvetandetillstånd, primärprocesser, stress, stressrespons, avspänningsrespons, smärta, smärttillstånd och mikroterapi. Kursen ger en teoretisk beskrivning och praktisk tillämpning av olika avslappningsmetoder med särskild tyngdpunkt på flyttanksbehandlingen och dess verksamma mekanismer. Vidare ingår bemötande och samtalsmetodik (mikroterapi) relaterat till behandlingssituationen.

Valbar kurs: Fysisk aktivitet och hälsa 7,5 hp (Område: Fysisk aktivitet och hälsa)

I kursen belyses idrottens och friskvårdens roll i samhället förr, nu och i framtiden. Vidare studeras hur människans hälsa kan främjas i vardagen och i arbetslivet genom fysisk aktivitet. Olika träningsmetoder studeras och praktiseras ur ett hälsoperspektiv. Friluftaktiviteter i internatform med betoning på hälsa ingår som moment i kursen.

Valbar kurs: Kost och hälsa, 7,5 hp (Område: Kost och hälsa)

Mat och måltider är centrala i våra liv och matvanor har betydelse för vår hälsa och prestationsförmåga. Intresset för mat och hälsa har aldrig varit större. Samtidigt har trender och myter om mat aldrig varit fler. I kursen ingår kunskaper om kostens betydelse för att befrämja hälsa för människor och grupper i olika livsfaser, samt kost relaterat till fysiska aktiviteter. Aktuella kosttrender i samhället presenteras, analyseras och diskuteras. Grunderna för kostundersökningsmetodik ingår och kommer att tränas genom att kursdeltagarna får göra egna kostbedömningar.

Valbar kurs: Massage och hälsa 7,5 hp (Område: Massage och hälsa)

Massage av olika slag är vanligt som förstahandsval då integrativa hälsometoder finns att tillgå. I den här kursen erbjuds deltagarna att inhämta teoretiska kunskaper och praktiska färdigheter avseende klassisk och taktill massage, för att självständigt kunna genomföra massagebehandling. Ergonomi och egenvård ingår. Andra vanligt förekommande massageformer kommer att presenteras och diskuteras. Historiska perspektiv samt aktuell forskning ingår för att ge möjligheter till fördjupande diskussioner inom området.

Kurs: Verksamhetsförlagd utbildning inom hälsa och wellness 15hp (samtliga studenter)

Verksamhetsförlagd utbildning förläggs till verksamheter med aktiviteter inriktade på de områden som studerats under termin tre. Det kan vara inom motions- och träningsanläggningar eller liknande, hälsokostverksamhet, restaurang, storkök, flyttanksbehandling, hos hälsoteam, enskilda utövare eller inom SPA-verksamhet.

Kurs: Upplevelse och entreprenörskap, 7,5 hp (samtliga studenter)

Kursen behandlar upplevelsen, resandets och entreprenörskapets betydelse inom wellnessområdet. Vidare behandlas wellness som både en näring och en upplevelseproducent i den samtida upplevelse- och kulturbaserade ekonomin. Genom behandlingen av områdets historiska utveckling görs betydelsefulla kopplingar till det som idag sker inom wellnessföretagandet. Kursen behandlar också grunderna i entreprenörskap och marknadsföring med fokus på wellness i allmänhet och småföretagande i synnerhet.

Kurs: Examensarbetet inom hälsa och wellness 7,5 hp (samtliga studenter)

Beskrivning och teori anknytning av valt område och dess praxis med inriktning mot utvärdering. Seminarier ingår.

Examination

Examination framgår av respektive kursplan. När det gäller kurser med verksamhetsförlagd utbildning (praktik) kan en student nödgas avbryta pågående verksamhetsförlagd utbildning om studenten genom sitt handlande uppträder grovt oskickligt vid den aktuella praktikplatsen och därmed bedöms som underkänd av examinator.

Examensbenämning

Högskoleexamen. Huvudområde: Hälsofrämjande arbete
Higher Education Diploma. Major: Health Promotion

Tillgodoräknande av kurs

Student har rätt att efter prövning tillgodoräkna sig utbildning som bedrivits vid annan högskola inom eller utom landet. Tillgodoräknanden av hel kurs ska prövas av chefen för Avdelningen för studentservice på delegation av rektor. Tillgodoräknande av del av kurs ska prövas av examinator för kursen. Universitetet ska vid prövning av tillgodoräknande väga in syftet med utbildningen som helhet enligt fastställda kursplaner eller utbildningsplaner.

Övrigt

Fortsatta studier

Ett huvudområde skall ingå i en examen och utgöra minst hälften av dess innehåll enligt högskoleförordningen (SFS 2006:1053). Programmet leder fram till en högskoleexamen (120hp) med huvudområde hälsofrämjande arbete. Det kan vara möjligt att med programmet som bas läsa vidare till en kandidatexamen (180hp) inom ett närliggande huvudområde. Vid Karlstads universitet är det möjligt inom idrottsvetenskap och psykologi. För detta krävs cirka ett års heltidsstudier (60hp) inom det nya huvudområdet.

Avskiljande från utbildning

En student kan tills vidare avskiljas från utbildningen då studenten lider av psykisk störning, missbrukar alkohol eller narkotika eller har gjort sig skyldig till allvarlig brottslighet och det därför föreligger en påtaglig risk att en annan person eller värdefull egendom kan komma till skada. Rektor anmäler sådant ärende till Högskolans avskiljandenämnd, som utreder och fattar beslut. Ett beslut om avskiljande skall alltid innebära att studenten tills vidare inte får fortsätta den pågående utbildningen. Högskolans avskiljandenämnd arbetar för landets alla högskolor och universitet (Högskolelagen kap 4, 6§, SFS 1992:1434, Förordning om avskiljande av studenter från högskoleutbildning SFS 1987:915).

Regler för utbildning på grundnivå

Regler för utbildning på grundnivå och avancerad nivå vid Karlstads universitet reglerar studenters och anställdas skyldigheter och rättigheter.

Bilaga: Översiktsbild av programmet

BILAGA

Karlstads universitet, utbildningsplan Hälsa och wellness 120hp, fastställd 2008-12-10 (Dnr FAK3 2008/336)

Revidering av översiktsbild, gäller från höstterminen 2013 (förändring av kursernas placering under termin 1)

ÖVERSIKTSBILD: Hälsa och wellness, 120 högskolepoäng (utbildningsprogram på grundnivå)

Termin 1 (30 högskolepoäng)			
<i>Kurs:</i> Hälsa och wellness – en introduktion, 7,5hp ²	<i>Kurs:</i> Tvärvetenskap och forskningsmetoder inom hälsa och wellness, 4,5hp	<i>Kurs:</i> Hälsans psykologi, 7,5hp (halvfart)	<i>Kurs:</i> Introduktion till transpersonell psykologi 3hp (halvfart)
		<i>Kurs:</i> Integrativa hälsometoder, 7,5hp (halvfart, start cirka vecka 45)	
Termin 2 (30 högskolepoäng)			
<i>Kurs:</i> Basmedicinska grunder, 30hp			
Termin 3 (30 högskolepoäng)			
<i>Kurs:</i> Praktiska metoder för hälsofrämjande arbete och coaching, 12hp (halvfart, samtliga studenter)			<i>Kurs:</i> Forskningsmetoder för hälsa och wellness 3hp (halvfart, samtliga studenter)
<i>Kurser inom valbara områden, två kurser ingår och läses på delfart:</i> Fysisk aktivitet och hälsa 7,5hp Kost och hälsa 7,5hp Massage och hälsa 7,5hp Avslappning och hälsa 7,5hp			
Termin 4 (30 högskolepoäng)			
<i>Kurs:</i> Upplevelse och entreprenörskap, 7,5hp	<i>Kurs:</i> Verksamhetsförlagd utbildning inom hälsa och wellness 15hp, inriktad på valda områden som studerats under termin 3 (delfart).		
	<i>Kurs:</i> Examensarbete hälsa och wellness 7,5hp (delfart)		

² hp=högskolepoäng, 1,5hp motsvarar en veckas heltidsstudier.