



Antal lektionstimmar
1 lektionstimme = 45 min



Digital
webbkurs

Aerobic gymnastics

	🕒 5	Rekommenderad: Gruppdynamik			
	🕒 10	Rekommenderad: Idrottsnutrition och återhämtning			
B	↑	🕒 20	Aerobic gymnastics B		
		🕒 10	Gymnastikens ledarskap	🕒 10	Styrka, rörlighet och fysiologi
A	↑	🕒 20	Aerobic gymnastics A		
		🕒 5	Åldersanpassad träning för barn och unga (eller för vuxna)		
Grund	↑	🕒 20	Gymnastikens baskurs - träning och tävling (eller gruppträning)		
		🕒 3	Intro Svensk Gymnastik		