

ÅLDERSANPASSAD TRÄNING FÖR VUXNA

KURSPLAN

Kroppens naturliga åldrande	1/3 lektion
Den funktionella kroppen och träningen	1/3 lektion
Bålens funktion och bäckenbotten	1/2 lektion
Styrka och rörlighet	1 1/2 lektion
Kondition	1 1/3 lektion
Menstruation och klimakteriet	1 lektion
<hr/>	
Totalt	5 lektioner