

ÅLDERSANPASSAD TRÄNING FÖR BARN OCH UNGA

KURSPLAN

Tillväxt hos barn och unga	1 1/2 lektion
Kroppens tillväxtzoner	1/2 lektion
Metoder för att undvika skador	2 lektioner
Mensens fysiska och mentala effekter	2 lektioner
<hr/>	
Totalt	5 lektioner