

---

# Kursplan

## Åldersanpassad träning för vuxna

Kursens innehåll presenteras i lektionstimmar där en lektionstimme är 45 minuter.

### Innehåll

Kroppens naturliga åldrande  
Den funktionella kroppen och träningen  
Bålens funktion och bäckenbotten  
Styrka och rörlighet  
Kondition  
Menstruation och klimakteriet

### Lektionstimmar

$\frac{1}{3}$   
 $\frac{1}{3}$   
 $\frac{1}{2}$   
 $1\frac{1}{2}$   
 $1\frac{1}{3}$   
1

---

Totalt antal lektionstimmar

5