

SENIOR- TRÄNING

KURSPLAN

Presentation och inledning	1 lektion
Åldersförändringar i skelett, muskler, leder, balanssystem och syretransporterande organ	3 lektioner
Programuppbyggnad och seniorgympa	3 lektioner
Funktionell styrketräning för seniorer	3 lektioner
Tips till dig som vill bli seniorledare	1 lektion
Sammanfattning och avslut	1 lektion
<hr/>	
Totalt	12 lektioner