

## Kursplan Friskvård

### **INNEHÅLL**

Undervisningen anpassas individuellt efter kursdeltagarnas förkunskaper, ambition och förmåga.

### **UNDERVISNING OCH BEDÖMNING**

Kursplaneringen bestäms i samråd med kursdeltagarna och kan innehålla teori, studiebesök, och fysiska aktiviteter.

### **MÅLSÄTTNING**

Kursdeltagarna ska få ökad kunskap om hur livsstilen påverkar hälsan och välbefinnandet.

### **KURSMOMENT OCH PLANERING**

Följande moment ingår:

- Kost- och näringslära
- Olika fritids- och motionsaktiviteter
- Positivt tänkande
- Alternativa träningsmetoder, exempelvis Qi-gong

### **LITTERATUR**

Bestäms i samråd med kursdeltagarna

Godkänd av kursansvarig datum: 5 december 2007