

Kursplan Friskvård, förberedande

INNEHÅLL

Undervisningen anpassas individuellt efter kursdeltagarnas förkunskaper, ambition och förmåga.

UNDERVISNING

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

Godkänd av kursansvarig datum: 5 december 2007