



Antal lektionstimmar
1 lektionstimme = 45 min



Digital
webbkurs

Aerobic gymnastics

	5	Rekommenderad: Gruppdynamik		
	10	Rekommenderad: Idrottsnutrition och återhämtning		
B	20	Aerobic gymnastics B		
	10	Gymnastikens ledarskap	10	Styrka, rörlighet och fysiologi 
A	20	Aerobic gymnastics A		
	5	Åldersanpassad träning för barn och unga (eller för vuxna) 		
Grund	20	Gymnastikens baskurs - träning och tävling (eller gruppträning)		
	3	Intro Svensk Gymnastik 		