

Funktionell utomhusträning

Kursbeskrivning

Kom och träna utomhus tillsammans med andra! Vi stärker kroppen genom mångsidiga övningar med varierande fokus på styrka, kondition, rörelse och balans. Vi tränar i spånbanan och i motionstrappan, använder oss av naturen och de motionsredskap som finns på Vargberget. Alla kan delta eftersom övningarna kan anpassas till egen nivå.

...

Kurskod

830167

Kursavgift

18,00 €

Kursspråk

Svenska

Lärare

Stefan Bärnas

Anmälningstid

02.01.2025 09:00 - 15.04.2025 23:59

Tidpunkt

22.04.2025 - 03.06.2025

Tisdag 18:00-19:00

Lektioner: 8 (6 ggr)

Plats

Närpes - Vargberget
64200 Närpes