



## Träningslära ▶

Vill du bli din egen personliga tränare?

Kursen vänder sig till alla som är intresserade av träning.  
Inga förkunskaper om träning krävs.

Kursen tar upp styrke-, konditions- och mentalträning.

Du lär dig hur du ska träna för att:

- kunna springa ett marathon eller åka Vasaloppet
- hur du ska träna för att få ett sexpack!
- träning för ditt eget välmående

Kursen är på distans och helt gratis utan obligatorisk litteratur

För mer info kontakta:  
[michael.andersson@markarydsfolkhogskola.se](mailto:michael.andersson@markarydsfolkhogskola.se)

Besök oss på [www.markarydsfolkhogskola.se](http://www.markarydsfolkhogskola.se)

