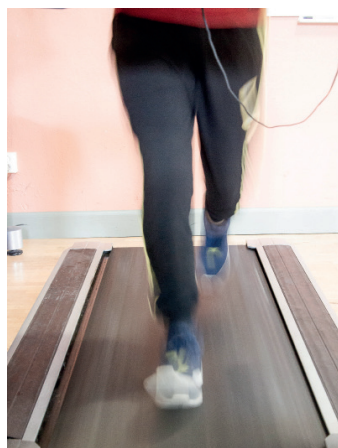


Idrotts- och hälsoprofil

Har du ett idrotts- eller friskvårdsintresse och vill kombinera det med dina studier? Det fungerar utmärkt på Nyströmska! Alla sporter är möjliga att läsa inom ramen för idrottsspecialisering medan alla träningsformer är möjliga under friskvårdsprofil.

I idrottsspecialisering läser du träningsteori och grundläggande träningsmetoder för att du ska utvecklas inom din idrottsförening. Du ska träna minst två gånger i veckan med din förening, utveckla ett träningsprogram med din tränare och utöka idrottsförståelse på Nyströmska.

Friskvårdsprofil i ramen Träningslära skräddarsyr ett tränings specifikt upplägg för att du ska få ut det mesta möjliga av just din träningsintresse. Individuellt eller tillsammans med din lärare utformas ett program som ger dig goda kunskaper i bl a träningsteori och prestationsutveckling.



0121-181 90
www.nystromska.se



SÖDERKÖPING.SE