

# ALLMÄN KURS med hälsa

10/1 - 8/6 -- 16/8 - 20/12 2023



medlefors

Allmän kurs med hälsoinriktning ger dig möjlighet att kombinera behörighetsgivande studier med hälsoinriktade ämnen.

**Utbildningen vänder sig till dig som utöver behörighetsgivande ämnen vill:**

- lära dig mer om friskvård och hälsa
- få verktyg, motivation och kunskap att främja din egen hälsa
- söka nya möjligheter och inriktningar i livet
- skapa en god grund för vidare studier
- ta en paus i livet för att unna dig själv tid för reflektion, friskvård, inspiration och kunskap

## **Utbildningens övergripande mål**

Den studerande ska efter genomförd utbildning

- ha kunskap om hur hälsofrämjande arbete bidrar till ett vidare perspektiv av hälsa
- ha kunskap och förståelse för vad som påverkar hälsan och hur man kan förändra sin egen livsstil och sina vanor
- få en inblick i ämnet hälsa för vidare studier till exempelvis fysioterapeut, hälsopedagog, dietist, idrottslärare, hälsocoach, arbetsterapeut eller liknande



## Hälsoinriktningens innehåll

- Hälsa och livsstil
- Inspiration till livsstilsförändring
- Träning - funktionell träning
- Kostlära
- Prova på olika typer av yoga och olika former av träning
- Människokroppen
- Stress och stresshantering, mindfulness
- Vardagsmassage

**Vill du läsa fler fristående ämnen tillsammans med hälsa t ex yoga, kost, folkbildning eller kreativt, kontakta oss!**

## Examination

Examination sker skriftligt eller praktiskt och fortlöpande under läsåret.

Kursintyg delas ut till den som aktivt deltagit i alla moment och som i alla avseenden fullföljt kursen.



## Behörighet som utbildningen kan ge

- Naturkunskap 2

# medlefors