

Motionskurserna är indelade i tre nivåer, enligt kursernas fysiska belastning och enligt kursernas svårighetsgrad. Nivåerna anges i slutet av varje kursbeskrivning. Välj en idrottskurs som passar dina egna mål och din egen kondition.

Kursens fysiska belastning

1 = lätt

Kursen passar alla åldersgrupper. Redskapen som används är lätta och trygga att använda. Kursen innehåller inga hopp.

2 = medeltung

Kursen passar dem som har tidigare erfarenhet av motionsidrott. Kursen innehåller medeltunga övningar, så som t.ex. knäböj.

3 = tung

Tidigare erfarenhet av motionsidrott och en bra grundkondition rekommenderas. Kursen innehåller hopp och krävande rörelser som belastar de stora muskelgrupperna.

Kursens svårighetsgrad

A = lätt

Kursen innehåller enkla rörelser och stegserier, som inte kräver speciella färdigheter.

B = medelsvår

Det rekommenderas att man är bekant med grundrörelserna och -serierna. Kursen innehåller rörelser som kräver en viss färdighet och kroppskontroll.

C = utmanande

Kursen innehåller krävande rörelser och stegserier.