

SEMESTERBESKRIVELSE FOR

Bachelor i Idræt

AALBORG

6. semester

Forårssemester
2026



AALBORG UNIVERSITET

Institut for Medicin og Sundhedsteknologi

**Studienævn for
Idræt og Folkesundhedsvidenskab**

Studieordning:

<https://studieordninger.aau.dk/2022/32/3379>

Semesterets temaramme:

Herunder en mere udfoldet redegørelse i prosaform for semesterets fokus, arbejdet med at indfri lærings- og kompetencemål og den eller de tematikker, der arbejdes med på semesteret. Semesterbeskrivelsen rummer altså den "temaramme", som de studerende arbejder under, og endvidere beskrives semesterets rolle og bidrag til den faglige progression.

Semesterets overordnede tema er 'Den videnskabelige Undersøgelse'. De studerende vælger som regel et projektemne inden for teknisk idrætsvidenskab, idrætsvidenskab, træning, sundhedsfremme eller idræt set fra et human/samfundsvidenskabeligt perspektiv.

På dette semester skal de studerende integrere uddannelsens forskellige teoretiske dimensioner og metoder, således at idrætsteori og idrætspraksis kobles på en relevant måde. De studerende definerer et idrætsfagligt problem og frembringer data, som belyser dette problem. Studerende konstruerer praktiske forslag, der kan løse, mindske eller udbedre problemet, evaluerer løsningsforslag og formidler løsningen. I arbejdet med problemstillingen og løsningsforslaget skal de studerende lægge vægt på et videnskabeligt perspektiv.

Semesterkoordinator:

Ryan Godsk Larsen, rl@hst.aau.dk

Sekretariatsdækning:

Studiesekretær:

Emma Louise Nørgaard Reberholt, elnr@hst.aau.dk

Nadja Ulstrup Sørensen, nxfus@hst.aau.dk

Studienævnsekretær: Berit Lund Sørensen,
blc@hst.aau.dk

Indhold:

SEMESTERETS ORGANISERING OG FORLØB2

PROJEKTMODULBESKRIVELSE4

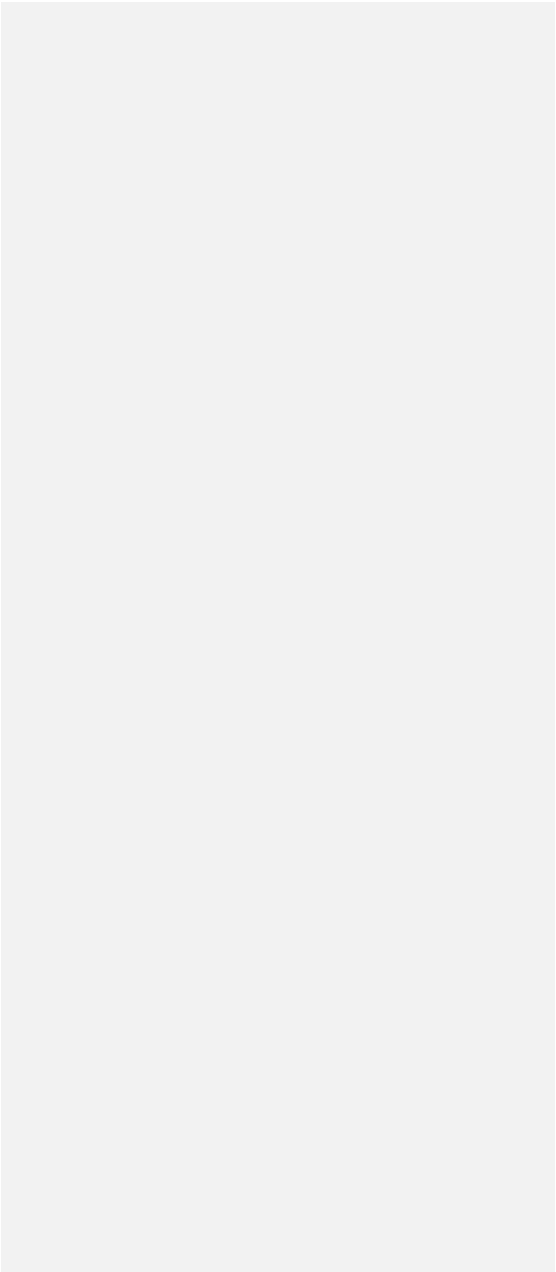
BACHELORPROJEKT 4

KURSUSMODULBESKRIVELSE I6

ERGONOM I IDRÆT OG FYSISK AKTIVITET 6

KURSUSMODULBESKRIVELSE II..... 13

MOTIVATION TIL IDRÆT OG FYSISK AKTIVITET FOR SUNDHEDSFREMME..... 13



Semesterets organisering og forløb

Dette semester indeholder følgende projekter og kurser:

Modultype	Titel	Ansvarlig:	ECTS	Bedømmelse
Projektforløb	Bachelorprojekt	Ryan Godsk Larsen	20	7-trins-skala
Kursus	Ergonomi i idræt og fysisk aktivitet	Pascal Max Madeleine	5	Bestået/ikke bestået
Kursus	Motivation til idræt og fysisk aktivitet for sundhedsfremme	Lars Domino Østergaard	5	Bestået/ikke bestået

Semesteroversigt

Som udgangspunkt foregår semesterets hovedaktiviteter ud fra følgende oversigt:

Februar	Marts	April	Maj	Juni
Grupperdannelse (læs politik her) Semestergruppemøde	Statusseminar (læs politik her)	Semestergruppemøde	Projekt-afleveringsdato Eksamensplan	Eksamen (se eksamensplan her) Projekteksamen (se formkrav her)

Grupperdannelse

Der vil på semesteret blive dannet projektgrupper i henhold til de retningslinjer, der er gældende for [HST's politik for grupperdannelse](#). [Se eksempler på metoder til grupperdannelse her](#).

Semesterevaluering

Semestret evalueres på følgende måder:

1. De studerende bliver inviteret til to semestergruppemøder med bred invitation til alle studerende på semestret. Kursusansvarlige inviteres også til møderne.
2. De studerende får tilsendt et spørgeskema i slutningen af semestret, hvor der er mulighed for at evaluere semestret og dets aktiviteter. Der afsættes altid tid til denne evaluering på kommende semester.
3. Semesterkoordinator laver på baggrund af pkt. 1 og 2 en semesterevalueringsrapport, som bliver behandlet i studienævnet efter semestrets afslutning.

Fuldtidsstudie

Uddannelsen er et fuldtidsstudium, og det forventes, at de studerende arbejder mindst 42 timer pr. uge (inkl. eksamen og eksamensforberedelse).

Den gennemsnitlige studerende forventes at levere en arbejdsindsats på 30 timer pr. ECTS.

Et kursusmodul på 5 ECTS giver dermed en arbejdsindsats på 150 timer inkl. eksamen og dens forberedelse, og projektmodul på 15 ECTS giver dermed en arbejdsindsats på 450 timer inkl. eksamen og dens forberedelse.

Semesteret starter første mulige hverdag i februar og slutter sidste hverdag i juni.

Projektmodulbeskrivelse

BACHELORPROJEKT

BSc PROJECT

ECTS: 20

Projektmodulkoordinator/modulansvarlig:

Ryan Godsk Larsen, rl@hst.aau.dk
Institut for Medicin og Sundhedsteknologi

Eksamensplan

Findes på dette link:

<https://www.hst.aau.dk/staff-and-students/for-studerende-og-undervisere#eksamensplaner>

Primært undervisningsprog: Dansk

Eksamensform:

Gruppebaseret projektexamen

[Link til eksamensvideo](#)

[Læs om gruppebaseret projektexamen her](#)

Bedømmelsesform: 7-trins-skala

Varighed af eksamination: Bachelor-, kandidat-, og masterprojekter: 60 min pr. eksaminand.

Vedr censur: ☐ Intern ☒ Ekstern

Det skriftlige produkt afleveres i

[Digital Eksamen](#)

En evt. reeksamen afvikles: Mundtligt

Det er ikke tilladt at anvende generativ AI som hjælpemiddel ved eksaminationen.

De studerende må dog gerne benytte generativ AI i forbindelse med projektarbejdet med henvisning til [AAUs retningslinjer](#) for brug af generativ AI i projektarbejdet.

MODULAKTIVITETER

Mål

Kursets indhold og målsætninger beskrives i forhold til, hvad den studerende skal lære i forbindelse med modulet. Dette indbefatter gengivelse af studieordningens beskrivelse af viden, færdigheder og kompetencer. Der kan suppleres med kortfattet beskrivelse/uddybning af den metodiske, praktiske viden og kunnen, som den studerende opnår. Der kan evt. henvises til uddybninger på Moodle.

Kursusmodulbeskrivelse I

ERGONOM I IDRÆT OG FYSISK AKTIVITET

ERGONOMICS IN SPORTS AND PHYSICAL ACTIVITY

ECTS: 5

Modulansvarlig:

Pascal Max Madeleine, pm@hst.aau.dk
Institut for Medicin og Sundhedsteknologi

Eksamensplan

Findes på dette link:

<https://www.hst.aau.dk/staff-and-students/for-studerende-og-undervisere#eksamensplaner>

Primært undervisningssprog: Dansk

Eksamensform: Skriftlig

Bedømmelsesform: Bestået/ikke bestået

Varighed af eksamination: 3 timer

Beskrivelse af den praktiske afvikling af eksamen:

Eksamen afholdes: ☒ individuel ☐ gruppebaseret

Til skriftlige stedprøver skal Observer benyttes

Tilladte hjælpemidler ved eksamen:

☒ Alle inkl. internet (dog ikke til kommunikation eller generativ AI).

Reksamensform: En eventuel reeksamen afvikles med samme prøveform som den ordinære prøve. Hvis der er færre end 10 tilmeldte studerende senest 14 dage inden reeksamen, har eksaminator mulighed for at ændre prøveformen.

OMFANG OG FORVENTET ARBEJDSINDSAT

Undervisningsform	Antal timer brugt på studieaktiviteter i modulet
Forelæsninger	30
Opgaveregning	
Øvelser (laboratorie)	2
Kliniske Øvelser	
Workshop	
Teori-workshop	
Praksis-workshop	
Eksamen	3
Eksamensforberedelse	25
Litteraturlæsning	45
Individuel opgaveløsning	45

MODULAKTIVITETER

For i videst mulige omfang at sikre, at alle uddannelser og semestre har lige adgang til seminarrum, har HST ledelsen besluttet, at der til et 5 ECTS kursusmodul kan skemalægges 10 kursusgange a 2 lektioner (2 x 45 min) i et seminarrum og 2 timers tilhørende opgaveregning/workshop/gruppearbejde/idrætspraksis i fælles studieområder el. tilsvarende. Derudover kan der tilrettelægges et antal online skemaaktiviteter – enten som video (voiceoverslides, panopto, etc) eller som digital kursusaktivitet. Der oprettes til alle moduler et MS Teams hvor eventuelle synkrone digitale undervisningsaktiviteter, opgave-opsamling, studenterfremstillinger o.l. kan håndteres.

Kursusgang	Underviser og ansættelsessted	Læringsmål fra studieordning
Forelæsning Introduktion til faget I lektion	Pascal Madeleine (PM)	Grundlæggende viden om ergonomi som fagområde.
Forelæsning Individuelle, psykologiske og biomekaniske risiko faktorer I lektion	PM	Grundlæggende viden og forståelse af risikofaktorer og akutte/kroniske skade mekanismerne forbundet med fysisk arbejde/belastning. Forklaring af fysiske risikofaktorer (individuelle faktorer, belastning, repetition, positur, temperatur, højde, vibrationer, støj og syn) og psykosociale risikofaktorer bag ved bevægeapparatsskader/lidelser. Vurdering og anvendelse af videnskabelige metoder til analyse af kropsbelastning i konkrete arbejds- og træningssituationer. Analyse og vurdering af en arbejdsplads og træningssituationer med henblik på at forebygge bevægeapparatsskader og fremme sundhed.
Forelæsning Risiko faktorer (temperatur og højde) I lektion	Mark de Zee (MdZ)	Grundlæggende viden og forståelse af risikofaktorer og akutte/kroniske skade mekanismerne forbundet med fysisk arbejde/belastning. Forklaring af fysiske risikofaktorer (individuelle faktorer, belastning, repetition, positur, temperatur, højde, vibrationer, støj og syn) og psykosociale risikofaktorer bag ved bevægeapparatsskader/lidelser. Vurdering og anvendelse af videnskabelige metoder til analyse af kropsbelastning i konkrete arbejds- og træningssituationer. Analyse og vurdering af en arbejdsplads og træningssituationer med henblik på at forebygge bevægeapparatsskader og fremme sundhed.
Forelæsning Risiko faktorer (vibrationer)	PM	Grundlæggende viden og forståelse af risikofaktorer og akutte/kroniske skade mekanismerne forbundet med fysisk arbejde/belastning.

I lektion		Forklaring af fysiske risikofaktorer (individuelle faktorer, belastning, repetition, postur, temperatur, højde, vibrationer, støj og syn) og psykosociale risikofaktorer bag ved bevægeapparatsskader/lidelser. Vurdering og anvendelse af videnskabelige metoder til analyse af kropsbelastning i konkrete arbejds- og træningssituationer. Analyse og vurdering af en arbejdsplads og træningssituationer med henblik på at forebygge bevægeapparatsskader og fremme sundhed.
Forelæsning Risiko faktorer (støj og syn) I lektion	PM	Grundlæggende viden og forståelse af risikofaktorer og akutte/kroniske skade mekanismerne forbundet med fysisk arbejde/belastning. Forklaring af fysiske risikofaktorer (individuelle faktorer, belastning, repetition, postur, temperatur, højde, vibrationer, støj og syn) og psykosociale risikofaktorer bag ved bevægeapparatsskader/lidelser. Vurdering og anvendelse af videnskabelige metoder til analyse af kropsbelastning i konkrete arbejds- og træningssituationer. Analyse og vurdering af en arbejdsplads og træningssituationer med henblik på at forebygge bevægeapparatsskader og fremme sundhed.
Forelæsning Exponering Respons Effekt modeller I lektion	PM	Grundlæggende viden og forståelse af risikofaktorer og akutte/kroniske skade mekanismerne forbundet med fysisk arbejde/belastning. Grundlæggende viden og forståelse af de biologiske processer som bestemmer vævsadaptation og healing. Vurdering og sammenligning af undersøgelser om skader/lidelser i forskellige arbejds- og træningsområder. Forklaring af principper af vævsbiologi og adaptation. Kendskab af eksponering-respons-effekt model bag arbejdsrelaterede lidelser og akutte/kroniske skademekanismer. Analyse og vurdering af samspillet mellem krop og udstyr/redskaber/omgivelser med henblik på arbejds- og præstationsevnen samt skadesrisiko. Samt rolle af vævsbelastning.
Forelæsning Exponering Respons Effekt modeller med fokus på idrætsskader I lektion	PM	Grundlæggende viden og forståelse af risikofaktorer og akutte/kroniske skade mekanismerne forbundet med fysisk arbejde/belastning. Grundlæggende viden og forståelse af de biologiske processer som bestemmer vævsadaptation og healing.

		Vurdering og sammenligning af undersøgelser om skader/lidelser i forskellige arbejds- og træningsområder. Forklaring af principper af vævsbiologi og adaptation. Kendskab af eksponering-respons-effekt model bag arbejdsrelaterede lidelser og akutte/kroniske skademekanismer. Analyse og vurdering af samspillet mellem krop og udstyr/redskaber/omgivelser med henblik på arbejds- og præstationsevnen samt skadesrisiko. Samt rolle af vævsbelastning.
Forelæsning Antropometri I lektion	PM	Viden om ergonomiske metoder til analyse af kropsbelastning i arbejds- og træningssituationer. Design af ergonomiske løsninger i relation til arbejde, idræt og rehabilitering. Anvendelse af antropometriske metoder.
Forelæsning og evt. case Human output and control	PM	Viden om ergonomiske metoder til analyse af kropsbelastning i arbejds- og træningssituationer. Argumentation for valg af metoder til vurdering af menneske-maskine interaktion i arbejds- og træningssituationer.
Forelæsning og evt. case Information input og behandling samt kognitiv belastning I lektion	PM	Viden om ergonomiske metoder til analyse af kropsbelastning i arbejds- og træningssituationer. Argumentation for valg af metoder til vurdering af menneske-maskine interaktion i arbejds- og træningssituationer.
Forelæsning Arbejdsplads design (manuelt arbejde og kontor og siddende arbejde) I lektion	PM	Viden om ergonomiske metoder til analyse af kropsbelastning i arbejds- og træningssituationer. Analyse og vurdering en arbejdsplads og træningssituation/program med henblik på at forebygge bevægeapparatslidelser. Design af ergonomiske løsninger i relation til arbejde, idræt og rehabilitering. Vurdering af arbejdspladsdesign (manuelt arbejde, kontor arbejde, siddestilling), træningssituationer og samspillet mellem krop og udstyr/redskaber/omgivelser.

		Analyse og vurdering af samspillet mellem krop og udstyr/redskaber/omgivelser med henblik på arbejds- og præstationsevnen samt skadesrisiko.
Forelæsninger Ergonomi og idræt (cykling og ketcher sport) 2 lektioner	MdZ	Design af ergonomiske løsninger i relation til arbejde, idræt og rehabilitering. Vurdering af arbejdspladsdesign (manuelt arbejde, kontor arbejde, siddestilling), træningssituationer og samspillet mellem krop og udstyr/redskaber/omgivelser. Analyse og vurdering af samspillet mellem krop og udstyr/redskaber/omgivelser med henblik på arbejds- og præstationsevnen samt skadesrisiko.
Forelæsninger Ergonomi og rehabilitering (træning på arbejde) 1 lektioner	Mathias V Kristiansen (MVK)	Viden om ergonomiske metoder til analyse af kropsbelastning i arbejds- og træningssituationer. Analyse og vurdering en arbejdsplads og træningssituation/program med henblik på at forebygge bevægeapparatslidelser. Design af ergonomiske løsninger i relation til arbejde, idræt og rehabilitering. Forklaring af principper af vævsbiologi og adaptation. Vurdering og anvendelse af videnskabelige metoder til analyse af kropsbelastning i konkrete arbejds- og træningssituationer. Analyse og vurdering af en arbejdsplads og træningssituationer med henblik på at forebygge bevægeapparatslidelser og fremme sundhed.
Spørgetimer 1 lektion	PM, MdZ, MVK	Besvarelser af spørgsmål relateret til sidste år skriftlig eksamen.
Laboratorie-øvelser	MVK, PM	Viden om ergonomiske metoder til analyse af kropsbelastning i arbejds- og træningssituationer. Design af ergonomiske løsninger i relation til arbejde, idræt og rehabilitering. Anvendelse af antropometriske metoder. Argumentation for valg af metoder til vurdering af menneske-maskine interaktion i arbejds- og træningssituationer. Design af ergonomiske løsninger i relation til arbejde, idræt og rehabilitering.

		Vurdering og anvendelse af videnskabelige metoder til analyse af kropsbelastning i konkrete arbejds- og træningssituationer.
Forberedelse til eksamen		Se læringsmål fra kursusgange og laboratorieøvelser. Læsning af pensum og besvarelser af tidligere prøver (ordinære eksamen).

Litteratur

Litteraturliste kan findes i Moodle.

[Kursus: Ergonomi i idræt og fysisk aktivitet | AAU Moodle](#)

Kursusmodulbeskrivelse II

MOTIVATION TIL IDRÆT OG FYSISK AKTIVITET FOR SUNDHEDS- FREMME

MOTIVATION TO SPORT AND PHYSICAL ACTIVITY

ECTS: 5

Modulansvarlig:

Lars Domino Østergaard, ldo@hst.aau.dk
Institut for Medicin og Sundhedsteknologi

Eksamensplan

Findes på dette link:

<https://www.hst.aau.dk/staff-and-students/for-studerende-og-undervisere#eksamensplaner>

Primært undervisningssprog: Dansk

Eksamensform: Mundtlig eksamen pba. projekt

Bedømmelsesform: Bestået/ikke bestået

Varighed af eksamination: 20 minutter

Ved mundtlig eksamen deltager:

- ☒ Eksamensansvarlig
- ☐ Undervisere
- ☒ Interne medbedømmere

Beskrivelse af den praktiske afvikling af eksamen:

Eksamen afholdes: ☒ individuel ☐ gruppebaseret

Eksamenssprog: Dansk

Skriftlig besvarelse til aflevering forud for eksamen afleveres i:
Digital Eksamen

Eksamen starter med en fremlæggelse af den/de studerende:

- ☒ Ja ☐ Nej ☐ ikke relevant

Ved mundtlig eksamen trækker den studerende et eller flere spørgsmål/bispørgsmål: ☐ Ja ☒ Nej ☐ ikke relevant

Tilladte hjælpemidler ved eksamen:

- ☒ Ingen

Reksamensform: Mundtlig eksamen pba. projekt

Commented [LJM1]: Til semesterkoordinator:
Digital Eksamen kan kun vælges såfremt det fremgår af studieordningen, at der skal afleveres et skriftligt produkt forud for eksamen

OMFANG OG FORVENTET ARBEJDSINDSAT

Undervisningsform	Antal timer brugt på studieaktiviteter i modulet
Forelæsninger	24 timer
Workshop	8 timer
Præsentation af intervention	2 timer
Praktisk arbejde med case	20 timer
Eksamen	25 timer
Eksamensforberedelse	
Litteraturlæsning	71 timer

MODULAKTIVITETER

For i videst mulige omfang at sikre, at alle uddannelser og semestre har lige adgang til seminarrum, har HST ledelsen besluttet, at der til et 5 ECTS kursusmodul kan skemalægges 10 kursusgange a 2 lektioner (2 x 45 min) i et seminarrum og 2 timers tilhørende opgaveregning/workshop/gruppearbejde/idrætspraksis i fælles studieområder el. tilsvarende. Derudover kan der tilrettelægges et antal online skemaaktiviteter – enten som video (voiceoverslides, panopto, etc) eller som digital kursusaktivitet. Der oprettes til alle moduler et MS Teams hvor eventuelle synkrone digitale undervisningsaktiviteter, opgave-opsamling, studenterfremlæggelser o.l. kan håndteres.

Kursusgang	Underviser og ansættelsessted	Læringsmål fra studieordning
Fysisk aktivitet – status og initiativer	Lars Domino Østergaard, AAU.	Sundhedsbegrebet som fysisk, psykisk og socialt funderet. Forskellige forhold, der påvirker borgeres deltagelse i idræt og fysisk aktivitet.
Kroppen i fysisk aktivitet	Lars Domino Østergaard, AAU.	Vaner som teoretisk begreb. Analysere forskellige (strukturelle og individuelle) indsatser, der er rettet mod at fremme deltagelse i idræt og fysisk aktivitet ift. det individuelle, interpersonelle, institutionelle og det strukturelle niveau.
Workshop: Caseopgave og Engeström 2. generations aktivitetsteori	Lars Domino Østergaard, AAU.	Analysere forskellige (strukturelle og individuelle) indsatser, der er rettet mod at fremme deltagelse i idræt og fysisk aktivitet ift. det individuelle, interpersonelle, institutionelle og det strukturelle niveau. Analysere konkrete indsatser, der er rettet mod at fremme deltagelse i idræt og fysisk aktivitet gennem fx teknologi, byfornyelse eller arkitektur.
Hvad er fysiske aktiviteter godt for Del I	Lars Domino Østergaard, AAU.	Sundhedsbegrebet som fysisk, psykisk og socialt funderet. Psyriske og sociale fordele ved at deltage i idræt og fysisk aktivitet. Analysere psykiske og sociale aspekter ved deltagelse i idræt og fysisk aktivitet. Vurdere og anvende psykologiske teorier i relation til initiativer til adfærdændringer for varierende målgrupper.
Hvad er fysiske aktiviteter godt for Del II	Lars Domino Østergaard, AAU.	Sundhedsbegrebet som fysisk, psykisk og socialt funderet.

		Psykiske og sociale fordele ved at deltage i idræt og fysisk aktivitet.
Workshop 2: Om livstilsændrende intervention	Lars Domino Østergaard, AAU.	Analysere forskellige (strukturelle og individuelle) indsatser, der er rettet mod at fremme deltagelse i idræt og fysisk aktivitet ift. det individuelle, interpersonelle, institutionelle og det strukturelle niveau. Analysere konkrete indsatser, der er rettet mod at fremme deltagelse i idræt og fysisk aktivitet gennem fx teknologi, byfornyelse eller arkitektur. Analysere psykiske og sociale aspekter ved deltagelse i idræt og fysisk aktivitet. Diskutere aktuelle aktivitetstilbud og mulige psykiske og sociale fordele derved. Vurdere tiltag, der er rettet mod at fremme deltagelse i idræt og fysisk aktivitet.
Barrierer og motiver i fysisk aktivitet	Lars Domino Østergaard, AAU.	Motiver og barrierer for deltagelse i idræt og fysisk aktivitet. Forskellige forhold, der påvirker borgernes deltagelse i idræt og fysisk aktivitet.
Workshop 3 m/ fremlæggelse: Caseopgave og narrativ om livsstilsændringer	Lars Domino Østergaard, AAU.	Analysere psykiske og sociale aspekter ved deltagelse i idræt og fysisk aktivitet. Vurdere og anvende psykologiske teorier i relation til initiativer til adfændsændringer for varierende målgrupper. Diskutere aktuelle aktivitetstilbud og mulige psykiske og sociale fordele derved. Vurdere tiltag, der er rettet mod at fremme deltagelse i idræt og fysisk aktivitet.
Motivationsteorier – del I	Lars Domino Østergaard, AAU.	udvalgte motivationsteorier, så som Self-Efficacy, Theory of Planned behaviour og Self-Determination theory.
Motivationsteorier – del II	Lars Domino Østergaard, AAU.	Udvalgte motivationsteorier, så som Self-Efficacy, Theory of Planned behaviour og Self-Determination theory.
Motivationsteorier – del III	Lars Domino Østergaard, AAU.	Udvalgte motivationsteorier, så som Self-Efficacy, Theory of Planned behaviour og Self-Determination theory.
Motivationsteorier – del IV	Lars Domino Østergaard, AAU.	Udvalgte motivationsteorier, så som Self-Efficacy, Theory of Planned behaviour og Self-Determination theory.

Workshop 4: Storyteller og Creative Analytic Practices (CAP)	Lars Domino Østergaard, AAU.	Udvælge og anvende relevante psyko-sociale teorier og begreber til at analysere motiver og barrierer for deltagelse i forskellige former for idræt og fysisk aktivitet med henblik på sundheds-fremme. Diskutere aktuelle aktivitetstilbud og mulige psykiske og sociale fordele derved.
Interventioner for børn og unge	Lars Domino Østergaard, AAU. Gæsteforelæser	Vurdere, hvordan motiver og barrierer for deltagelse varierer mellem forskellige former for idræt og fysisk aktivitet. Diskutere aktuelle aktivitetstilbud og mulige psykiske og sociale fordele derved. Vurdere tiltag, der er rettet mod at fremme deltagelse i idræt og fysisk aktivitet.

Litteratur

Litteraturliste kan findes i Moodle.

[Kursus: Motivation til idræt og fysisk aktivitet for sundhedsfremme | AAU Moodle](#)