

FORMÅL:

Du vil gennem teori og praksis få viden og redskaber til at ændre livsstil.

VARIGHED:

Et kursusforløb af ca. 1 års varighed.

TIDSPUNKT:

Undervisningen foregår torsdage kl. 17.00 til kl. 18.00.

Individuelle vejledninger efter aftale.

MØDESTED:

Sundhedscenter Limfjorden, Strandparken 48, 2. sal, 7900 Nykøbing.

INDHOLD:

Individuel vejledning ca. 1 gang / måned

Teori og praktiske øvelser om motivation, vaneændringer, mad og bevægelse.

Se program næste side.

DELTAGERE:

Overvægtige voksne

Forældre til overvægtige børn.

Børn deltager i særlige motionstilbud, vejledninger samt undervisning. (se program)

Max. 30 personer

HENVISNING:

Der kræves ingen henvisning, men tilmelding **nødvendig** på tlf.: 99 70 69 00

UNDERVISERE:

Ernæringskonsulent, motorikpædagog, fysioterapeut og sundhedsplejerske fra Sundhedscenter Limfjorden

PRIS:

Betaling ved start 75 kr.

Program

Dato	Emne	Deltagere
14. januar	Tankestarteren	Voksne
28. januar	Motivation og vaner	Voksne
11. februar	Mad, sanser og mæthed	Voksne
4. marts	Motivation og vaner	Voksne
25. marts	På opdagelse i køkkenet	Voksne og børn
15. april	Bliv maddetektiv på indkøbstur i Løvbjerg	Voksne og børn
6. maj	Kroppen din ven gennem livet	Voksne og børn
27. maj	Bøvl, begejstring og bevægelse	Voksne og børn
24. juni	Giv agt ! ferien forude...	Voksne
5. august	Prøv i praksis at blive 20 kg tungere på 10min	Voksne og børn
26. august	Bliv ved eller kom i gang efter ferien	Voksne
16. september	Kok amok og hop amok. 50 kr. pr. person	Voksne og børn
7. oktober	"Klæd og smink dig slank"	Voksne og børn
28. oktober	Jeres gang	Voksne
18. november	Bekæmp skavankerne - brug skankerne	Voksne
9. december	Jul, mad og traditioner. 50 kr. pr. person	Voksne og børn

Motionstilbud:

Motionspas for børn
Gå i gang for voksne
Åben motion for voksne

Vaner for Livet



Vi glæder os til at se Jer!



**Sundhedscenter Limfjorden
Strandparken 48, 2. sal
7900 Nykøbing
Tlf. 99 70 69 00
www.morsoe.dk
sundmors@morsoe.dk**