



VANEBRYDERNE



Kræftens Bekæmpelse



LOF



HJERTE
FORENINGEN

diabetes
foreningen



Hvad siger du til at blive mere fysisk aktiv i hverdagen, få mere energi og måske også smide et par tiltrængte kilo?

VANEBRYDERNE er et nyt tilbud i Jammerbugt til dig, som er nysgerrig på vanens magt, og som gerne vil støttes i en varig livsstilsomlægning med fokus på en mere aktiv hverdag.

Vanebryderforløbet består af 7 mødegange á 3 timer fordelt på 3 måneder. Vi giver dig motiverende øvelser med fokus på netop dine ønsker til vaneændring. Forløbet indeholder introduktion til forskellige motionsaktiviteter, og der indgår også nogle madværksteder, så vi i fællesskab bliver inspirerede til at spise mere groft og grønt. I forløbet er indlagt refleksionsuger, som skaber rum til at arbejde med din livsstilsomlægning.

Find mere information om VANEBRYDERNE
og tilmelding på Lof.dk/jammerbugt
Mail: katrine@lof-jammerbugt.dk
Tlf. 98243455 eller 29271917

VANEBRYDERNE starter 2 steder

- DGI- huset i Aabybro tirsdag den 26. marts kl. 17.00 – 19.45
- Fjerritslev Skole onsdag den 15. april kl. 17.00-19.45

Pris kr. 450,- for 21 lektioner inkl. undervisningsmateriale og træningselastik.
Mindre ekstra udgifter til råvarer de mødegange, hvor der er madværksted og fællesspisning.



Er det nu, du er klar?

Klar til at bryde med uhensigtsmæssige vaner, at få mere aktivitet ind i din hverdag og ikke mindst selv til at tage styringen over, hvordan din livsstil skal omlægges? Hvis ja, så kan du læse mere om forløbet på vores hjemmeside lof.dk/jammerbugt Det er også her, du tilmelder dig det nye vanebryderforløb.



Kræftens Bekæmpelse



HJERTE
FORENINGEN

diabetes
foreningen



viden i bevægelse

VANEBRYDERNE er støttet af Kulturministeriets Udviklingspulje til lokal folkeoplysning og af midler fra Hjertereforeningen og Kræftens Bekæmpelse i Jammerbugt.