

 Logo fra samarbejdspartnere indsættes af grafiker (skal medsendes)

**Hvad siger du til at blive mere fysisk aktiv i hverdagen, få mere energi og måske du også smider nogle overflødige kilo?**

VANEBRYDERNE er et nyt tilbud i ….. 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 9 mødegange á 3 timer fordelt på ca. 3 måneder med 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 inspireret til at spise mere groft og grønt.

I forløbet er indlagt refleksionsuger, som skaber rum til at arbejde med din livsstils-omlægning.

VANEBRYDERNE starter i – by – tid og sted

**Læs mere på Lof.dk/vanebryderne**

*blå infoboks*

**Find mere information om VANEBRYDERNE og tilmelding på**

**Lof.dk/… ....@lof.dk Tlf. …..**

**VANEBRYDERNE i …**

* Kurset starter – tid og sted

Pris kr. xxx,- for 27 lektioner inkl. undervisningsmateriale og træningselastik.

Mindre ekstra udgifter til råvarer de mødegange, hvor der er madværksted og fællesspisning.

*Faktabok til fx opstartsforedrag mv.*

DET HANDLER OM VORES SUNDHED

Tilmelding nødvendig til LOF …. – lof.dk/….

**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 at tage styringen over, hvordan din livsstil skal omlægges. **Hvis ja,** så kan du læse mere om forløbet på vores hjemmeside lof.dk/… På hjemmesiden kan du også tilmelde dig til det nye vanebryderforløb.

*Nederst med småt*

VANEBRYDERNE er støttet af Kulturministeriets Udviklingspulje til lokal folkeoplysning og Dher skrives hvis der er støtte fra lokale pulje eller kommune