



VANEBRYDERNE



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

Deltag i VANEBRYDERNE

Et nyt tilbud i Hedensted 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 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 livsstilsomlægning.

VANEBRYDERNE starter i Hedensted torsdag den 28. marts 2019.

Find mere information om VANEBRYDERNE
og tilmeld dig på:

Lof.dk/trekanten
trekanten@lof.dk
Tlf. 30 71 37 01

Læs mere her Lof.dk/vanebryderne





VANEBRYDERNE

VANEBRYDERNE i Hedensted - forår 2019

Det foregår på Spettrupvej 7 B
Torsdage med opstart den
28. marts kl. 17.00-19.45.

Pris kr. 495,- 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 at tage styringen over,
hvordan din livsstil skal omlægges.
Hvis ja, så kan du læse mere om forløbet
på vores hjemmeside lof.dk/trekanten

På hjemmesiden kan du
også tilmelde dig til det
nye vanebryderforløb.

NATUREN PÅ RECEPT

Mandag den 11. marts
kl. 19:00 - 21:00

Kom til en sjov og oplysende aften
med læge og TV-vært Peter Qvortrup
Geisling. Hans budskab er, at i mod-
sætning til hans TV-programmer,
bliver livet ikke genudsendt! Du
vil blive inspireret til at give livet et
serviceeftersyn. LOF Trekanten give
en kort intro til det nye livsstilsforløb
VANEBRYDERNE.

Hedensted Skole, Aula 1. sal, Østerled
6, 8722 Hedensted. Pris kr. 125,-
Tilmelding nødvendig til LOF Trekanten
– lof.dk/trekanten



VANEBRYDERNE er støttet af Kulturministeriets Udviklingspulje
til lokal folkeoplysning og Den Folkeoplysende Udviklingspulje i
Hedensted Kommune.



viden i bevægelse