



VANEBRYDERNE



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

VANEBRYDERNE er et nyt tilbud i Mariagerfjord til dig, som er nysgerrig på vanens magt og som gerne vil støttes i en varig livsstilsomlægning i forbindelse med et vægttab. Vanebryderforløbet består af 9 mødegange á 3 timer fordelt på ca. 3-4 måneder med motiverende øvelser med fokus på netop dine ønsker til vaneændring. Forløbet indeholder også introduktion til forskellige motionsaktiviteter og et nyt motionskort. Der indgår selvfølgelig også et madværksted, så vi i fællesskabet bliver inspireret til at spise mere groft og grønt. I forløbet er indlagt refleksionsuger, som skaber rum til at arbejde med din livsstilsomlægning.

3 vanebryderforløb starter i Hobro (Rosendal Idrætsform), Arden og Mariager i uge 35.

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

[Lof.dk/mariagerfjord-rebild](https://lof.dk/mariagerfjord-rebild)

mariagerfjord@lof.dk

Tlf. 24 47 99 69

VANEBRYDERNE starter i tre steder i Mariagerfjord Kommune august 2019.

- Arden Hallen – tirsdage med opstart den 27. august kl. 17.00-19.45
- Rosendal Idrætsforum – tirsdage med opstart den 27. august kl. 17.00-19.45.
- Mariager Hallen – onsdage med opstart den 28. august kl. 17.30-20.15

Pris kr. 550.

27 lektioner inkl. undervisningsmateriale, træningselastik og VANEBRYDER motionskort.

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

VANEBRYDER motionskort

Du får udleveret et motionskort, som giver dig fri adgang til motionstilbud i den hal, hvor du er tilmeldt VANEBRYDERNE. Alle 3 hold har også adgang til svømmehal. Motionskortet er gældende fra udleveringstidspunktet til afslutningen på dit forløb i VANEBRYDERNE.



Vil du gerne bryde med dårlige vaner, være mere aktiv i hverdagen og ikke mindst selv tage styringen over, hvordan din livsstil skal omlægges, så kan du læse mere om forløbet på vores hjemmeside lof.dk/mariagerfjord-rebild.

VANEBRYDERNE udbydes i samarbejde med LOF Mariagerfjord-Rebild, Hjerteforeningen og Mariagerfjord Kommune. VANEBRYDERNE er støttet af Kulturministeriets Udviklingspulje til lokal folkeoplysning og Den Folkeoplysende Udviklingspulje i Mariagerfjord Kommune.



viden i bevægelse