**VANEBRYDERNE Hedensted– forår – hold 1. Spettrupvej 7 B, 8722 Hedensted**

Lokal kursusleder: Maiken Lundgaard, yogaunderviser, 29933926, heder@privat.dk

LOF Trekanten: Merethe Højgaard. skoleleder, 30713701, trekanten@lof.dk

Kursusudvikler: Dorthe Lykke Olesen, Udviklingskonsulent LOF´s landsorganisation. 40213473, [dlo@lof.dk](mailto:dlo@lof.dk).

Hjemmeside: [www.lof.dk/vanebryderne](http://www.lof.dk/vanebryderne)

Version: 27. marts 2019

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Modul/uger | Mødegange/dato | Sted | Ekstra undervisere | Indhold | Bemærkninger |
| Modul 1  Uge 13-14 | 1.  torsdag den 28/3  kl. 17.00-19.45 | Mødelokale | Om at bryde vaner foredrag v. Bjarne Platz  Vanebrydertrappen v. Dorthe Lykke Olesen | Introduktion til kurset Vanebryderne  Forventningsafstemning  Motivationsforedrag  Vanebrydertrappen  Motion: Træningselastik introduceres  Mad: Madpakke | \*=direkte deltagerbetaling til madværksted kr. 100.  Betales v. 2. møde-gang. |
| 2.  torsdag den 4/4  kl. 17.00-19.45 | Mødelokale + køkken |  | Motivation – Mål og motiver samt fokus på dagens første måltider.  Motion: Cirkeltræning m. elastikøvelser  Mad: Den sunde smørrebrød\* |
| Refleksions uger  Uge 15-16 |  |  |  | Inspiration til gågrupper og motion i det fri  Hjemmeopgave med motivationsøvelser |  |
| Modul 2  Uge 17-18 | 3.  torsdag den 25/4  Kl. 17.00-19.45 | Mødelokale  Træningssted til Yoga (måtter) kl. 18.45 |  | Motion: Introduktion til Yoga  Mad: Madpakke  Motivation: Gruppeøvelser |  |
| 4.  torsdag den 2/5  Kl. 17.00-19.45 | Mødelokale | Oplæg v. diætist fra Hedensted Kommune  kl. 17-18 | Motivation: Viden om mad v. diætist  Motion: Elastiktræning  Mad: De sunde snacks\* |
| Refleksions uger  Uge 19-20 |  |  |  | Selvorganiseret træning – gerne i grupper  Hjemmeopgave med motivationsøvelser |  |
| Modul 3  Uge 21 | 5.  torsdag den 23/5  Kl. 17.00-19.45 | Mødelokale + køkken |  | Motivation: Vanebrydertrappen  Motion: Udendørstræning  Mad: Groft og grønt\* |  |
| Refleksions uge  Uge 22 |  |  |  | Fx Selvtræning  Hjemmeopgave |  |
| Modul 4  Uge 23 | 6.  torsdag den 6/6  Kl. 17.00-19.45 | Mødelokale + køkken |  | Motivation: Vanebrydertrappen – fokus på fremdrift og resultater.  Motion: Udendørstræning  Mad: Madpandekager\* |  |
| Refleksions uge  Uge 24 |  |  |  | Selvtræning  Hjemmeopgave |  |
| Modul 5  Uge 25 | 7.  torsdag den 20/6  Kl. 17.00-19.45 |  |  | Motivation: Vejen videre  Motion: Udendørs  Mad: Fællesspisning – fx den grønne buffet udendørs\*  Evaluering |  |