**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.

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 PlatzVanebrydertrappen v. Dorthe Lykke Olesen | Introduktion til kurset VanebryderneForventningsafstemningMotivationsforedragVanebrydertrappen Motion: Træningselastik introduceresMad: 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. elastikøvelserMad: Den sunde smørrebrød\* |
| Refleksions uger Uge 15-16 |  |  |  | Inspiration til gågrupper og motion i det friHjemmeopgave med motivationsøvelser |  |
| Modul 2Uge 17-18 | 3. torsdag den 25/4Kl. 17.00-19.45 | Mødelokale Træningssted til Yoga (måtter) kl. 18.45 |  | Motion: Introduktion til YogaMad: MadpakkeMotivation: Gruppeøvelser |  |
| 4. torsdag den 2/5Kl. 17.00-19.45 | Mødelokale | Oplæg v. diætist fra Hedensted Kommunekl. 17-18 | Motivation: Viden om mad v. diætistMotion: ElastiktræningMad: De sunde snacks\* |
| Refleksions uger Uge 19-20 |  |  |  | Selvorganiseret træning – gerne i grupperHjemmeopgave med motivationsøvelser |  |
| Modul 3Uge 21 | 5. torsdag den 23/5Kl. 17.00-19.45 | Mødelokale + køkken  |  | Motivation: VanebrydertrappenMotion: UdendørstræningMad: Groft og grønt\* |  |
| Refleksions ugeUge 22 |  |  |  | Fx SelvtræningHjemmeopgave |  |
| Modul 4Uge 23 | 6. torsdag den 6/6Kl. 17.00-19.45 | Mødelokale + køkken  |  | Motivation: Vanebrydertrappen – fokus på fremdrift og resultater.Motion: UdendørstræningMad: Madpandekager\* |  |
| Refleksions ugeUge 24 |  |  |  | Selvtræning Hjemmeopgave |  |
| Modul 5Uge 25 | 7. torsdag den 20/6Kl. 17.00-19.45 |  |  | Motivation: Vejen videreMotion: UdendørsMad: Fællesspisning – fx den grønne buffet udendørs\*Evaluering |  |