**VANEBRYDERNE – bynavn og adresse til kursussted**

Lokal kursusleder:

LOF lokalafdeling:

Kursusudvikler: Dorthe Lykke Olesen, Udviklingskonsulent LOF´s landsorganisation. 40213473, dlo@lof.dk.

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

Version: dato

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Modul/uger | Mødegange/dato | Sted | Ekstra undervisere | Forslag til indhold (tilrette lokalt) | Bemærkninger |
| Modul 1 Uge  | 1.  |   |  | Introduktion til kurset VanebryderneForventningsafstemningIntro til Vanebrydertrappen og SMART målMotion: Træningselastik introduceresMad: Madpakke | \*=direkte deltagerbetaling til madværksted kr. 100.Betales v. 2. møde-gang. Dækker min. de 4 madværksteder.  |
| 2.  |  |  | Motivation – Mål og motiver drøftes.Video med Anne Hjernøe.Motion: Fx Cirkeltræning m. elastikøvelser – gerne kombineret med en gåtur i det friMad: Den sunde smørrebrød\* |
| Refleksions ugeUge  |  |  |  | Inspiration til gågrupper og motion i det friHjemmeopgave med motivationsøvelser |  |
| Modul 2Uge  | 3.  |   |  | Motivation: Summemøder om fremdrift på mål og opsamling Motion: Introduktion til fx Yoga eller PilatesMad: \*Grønne kikærtepandekager |  |
| 4.  |  | Oplæg ved fx en diætist.Sundhedsstyrelsen 10 kostråd og hverdagsanbefalinger til disse | Motivation: Viden om mad og de 10 kostråd v. diætistMotion: Elastiktræning Mad: Madpakke |
| Refleksions uger Uge  |  |  |  | Selvorganiseret træning – gerne i grupperHjemmeopgave med motivationsøvelser |  |
| Modul 3Uge | 5.  |   |  | Motivation: Vanebrydertrappen – bump på vejen.Motion: UdendørstræningMad: Salater - Groft og grønt\* |  |
| 6. |  |  | Motivation: Vanebrydertrappen – bump på vejen – opsamling og løsningsforslag.Motion: fx UdetræningMad: Madpakke |
| Refleksions ugeUge  |  |  |  | Fx SelvtræningHjemmeopgave |  |
| Modul 4Uge  | 7.  |   |  | Motivation: Vanebrydertrappen – fokus på fremdrift og resultater.Motion: Inspiration fra holdet – hvad vil I gerne prøve af vedr. motion?Mad: Blomkålspizza\* |  |
| 8. |  |  | Motivation: Vanebrydertrappen – hvor er jeg og hvordan arbejder jeg med at holde fast i de gode vaner?Motion: Måske vandaerobic eller andet aktivitet i vand?Mad: madpakke\* |
| Refleksions ugeUge  |  |  |  | Selvtræning Hjemmeopgave |  |
| Modul 5Uge  | 9.  |  |  | Motivation: Vejen videre og det at fastholde de gode vaner.Motion: Hvad holdet bestemmerMad: Fællesspisning – evt. suppe med grovboller (muligvis ekstra betaling)Evaluering |  |