**VANEBRYDERNE – bynavn og adresse til kursussted**

Lokal kursusleder:

LOF lokalafdeling:

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: dato

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Modul/uger | Mødegange/dato | Sted | Ekstra undervisere | Forslag til indhold (tilrette lokalt) | Bemærkninger |
| Modul 1  Uge | 1. |  |  | Introduktion til kurset Vanebryderne  Forventningsafstemning  Intro til Vanebrydertrappen og SMART mål  Motion: Træningselastik introduceres  Mad: 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 fri  Mad: Den sunde smørrebrød\* |
| Refleksions uge  Uge |  |  |  | Inspiration til gågrupper og motion i det fri  Hjemmeopgave med motivationsøvelser |  |
| Modul 2  Uge | 3. |  |  | Motivation: Summemøder om fremdrift på mål og opsamling  Motion: Introduktion til fx Yoga eller Pilates  Mad: \*Grønne kikærtepandekager |  |
| 4. |  | Oplæg ved fx en diætist.  Sundhedsstyrelsen 10 kostråd og hverdagsanbefalinger til disse | Motivation: Viden om mad og de 10 kostråd v. diætist  Motion: Elastiktræning  Mad: Madpakke |
| Refleksions uger  Uge |  |  |  | Selvorganiseret træning – gerne i grupper  Hjemmeopgave med motivationsøvelser |  |
| Modul 3  Uge | 5. |  |  | Motivation: Vanebrydertrappen – bump på vejen.  Motion: Udendørstræning  Mad: Salater - Groft og grønt\* |  |
| 6. |  |  | Motivation: Vanebrydertrappen – bump på vejen – opsamling og løsningsforslag.  Motion: fx Udetræning  Mad: Madpakke |
| Refleksions uge  Uge |  |  |  | Fx Selvtræning  Hjemmeopgave |  |
| Modul 4  Uge | 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 uge  Uge |  |  |  | Selvtræning  Hjemmeopgave |  |
| Modul 5  Uge | 9. |  |  | Motivation: Vejen videre og det at fastholde de gode vaner.  Motion: Hvad holdet bestemmer  Mad: Fællesspisning – evt. suppe med grovboller (muligvis ekstra betaling)  Evaluering |  |