



# VANE BRYDERNE



## MODULOVERSIGT

### MODUL 1

#### MØDEGANG 1-2

- Introduktion, foredrag, vanebryderøvelser, elastiktræning og fællesspisning
- Refleksionsuger

### MODUL 2

#### MØDEGANG 3-4

- Fokus på mål og motiver, træningspas med fx cirkeltræning, madværksted, foredrag m. diætist
- Refleksionsuger

### MODUL 3

#### MØDEGANG 5-6

- De gode vaner, træning i det fri, madværksted
- Refleksionsuger

### MODUL 4

#### MØDEGANG 7-8

- Vanebrydertrappen med fokus på fremdrift, træning i det fri, madværksted
- Refleksionsuger

### MODUL 5

#### MØDEGANG 9

- Motion i det fri, inspirationsoplæg, fællesspisning, evaluering