



VANE Bryderne

Hvad siger du til at blive mere fysisk aktiv i hverdagen og få mere energi?

Deltag i VANE Bryderne

Et nyt tilbud i Ballerup til dig, som er nysgerrig på vanens magt, og som gerne vil være mere aktiv i hverdagen.

Vanebryderforløbet består af 9 mødegange á 3 timer

fordelt på ca. 3 måneder med motiverende øvelser hvor fokus er på netop dine ønsker til vaneændring.

Forløbet indeholder introduktion til forskellige motionsaktiviteter udenfor i lokalområdet, og der indgår også nogle madværksteder, så vi i fællesskab bliver inspireret til at spise mere groft og grønt.

Det foregår i Ballerup kommunes sundhedshus med start 5. september kl. 17.00-20.00.

Pris kr. 550,- for 27 lektioner

inkl. undervisningsmateriale og træningselastik.

Mindre ekstra udgifter til råvarer de mødegange, hvor der er madværksted og fællesspisning.

Er det nu du er klar?

Hvis ja, så kan du læse mere om forløbet på vores hjemmeside www.lofskolen.dk

På hjemmesiden kan du også tilmelde dig til det nye vanebryderforløb.

VANE Bryderne tager udgangspunkt i, at skabe et godt socialt miljø på holdet, da vi ved at aktiviteter sammen med andre skaber de bedste forudsætninger for at fastholde de nye vaner der skal skabes.



BALLERUP
KOMMUNE

