



TRIN FOR TRIN

Tab dig med professionel hjælp

6 kursusdage over 6 måneder



Om kurset

Dette kursus er for dig, som ønsker at komme i gang med sunde vaner, som du kan passe ind i din hverdag.

Hver kursusdag starter kl. 7.30 med frivillig vejning og slutter kl. 16.30. Her får du nogle redskaber til at arbejde videre på derhjemme.

Udbyttet af dette kursus vil være indarbejdede sunde mad- og motionsvaner, som giver dig velvære, energi og en sund krop.

Prisen er inkl. vores populære kogebog "madværkstedet" og fuld forplejning på kursusdagene.

Undervisere på kurset

Anika Karlsen Thor, diætist (AT)

Lene Langer Nees, fysioterapeut og coach (LN)

Thomas Smith, fitness træner og coach (TS)

Praktisk informationer

Du møder ind på KursusCenter Struer, Skrænten 4, 7600 Struer i sportstøj.

Her vil der være et rum til opbevaring af tasker og skiftetøj.

Medbring:

- Skiftetøj
- Sportstøj
- Inde/udendørs sko
- Overtøj til vejret
- Drikkedunk
- Håndklæde



Dag 1: Mandag 23/1

07.30 – 07.45: Vejning og body scan (LN)

07.45 - 08.45: Morgenmad og velkomst (LN)

09.00 - 10.00: Fælles motion (LN, TS)

10.00 - 11.00: Bad og forfriskning

11.00 - 12.30: Vores kostprincipper og intro til vores kokebog (AT)

12.30 - 13.00: Middag

14.00 - 15.00: Gå motion (LN)

15.00 - 15.30: Mellemmåltid

15.30 - 16.30: Fokus til næste gang – min handlingsplan. (LN)

Dag 2: Tirsdag 21/2

07.30 - 07.45: Vejning og body scan (LN)

07.45 - 08.45: Morgenmad og siden sidst (LN)

09.00 - 10.00: Motion valg – Kernetræning/Step styrke (LN, TS)

10.00 - 11.00: Bad og forfriskning

11.00 - 12.30: Madværksted (AT)

12.30 - 13.00: Middag

14.00 - 15.00: Motivation og bevægelse "Hvorfor, hvad og hvordan" (LN)

15.00 - 15.30: Mellemmåltid

15.30 - 16.30: Fokus til næste gang – min handlingsplan. (AT)

Dag 3: Mandag 13/3

07.30 - 07.45: Vejning og body scan (LN)

07.45 - 08.45: Morgenmad og siden sidst (LN)

09.00 - 10.00: Fælles motion (LN, TS)

10.00 - 11.00: Bad og forfriskning

11.00 - 12.30: Mental træning (LN, TS)

12.30 - 13.00: Middag - mindfull spising (LN)

14.00 - 15.00: Walk & Talk (LN, TS)

15.00 - 15.30: Mellemmåltid

15.30 - 16.30: Fokus til næste gang – min handlingsplan. (LN)

Dag 4: Torsdag 20/4

07.30 - 07.45: Vejning og body scan (LN)

07.45 - 08.45: Morgenmad og siden sidst (LN)

09.00 - 10.00: Yoga (LN)

10.00 - 11.00: Bad og forfriskning

11.00 - 12.30: Kostteori (AT)

12.30 - 13.00: Middag

14.00 - 15.00: Inter Walk (TS)

15.00 - 15.30: Mellemmåltid

15.30 - 16.30: Fokus til næste gang – min handlingsplan. (AT)



Dag 5: Onsdag 17/5

07.30 - 07.45: Vejning og body scan (LN)

07.45 - 08.45: Morgenmad og siden sidst (LN)

09.00 - 10.00: Motion valg – Swiss ball/funktionel træning (LN, TS)

10.00 - 11.00: Bad og forfriskning

11.00 - 12.30: Mental træning (LN, TS)

12.30 - 13.00: Middag

14.00 - 15.00: Kostteori (AT)

15.00 - 15.30: Mellemmåltid

15.30 - 16.30: Fokus til næste gang – min handlingsplan. (AT)

Dag 6: Tirsdag 13/6

07.30 - 07.45: Vejning og body scan (LN)

07.45 - 08.45: Morgenmad og siden sidst (LN)

09.00 - 10.00: Motion valg – Kernetræning/Step styrke (LN, TS)

10.00 - 11.00: Bad og forfriskning

11.00 - 12.30: Madværksted (AT)

12.30 - 13.00: Middag

14.00 - 15.00: Yoga (LN)

15.00 - 15.30: Mellemmåltid

15.30 - 16.30: Evaluering og afrunding (AT)

Der kan forekomme små ændringer i programmet

Priser og tilmelding

Tilmelding på telefon: **97850822** eller via hjemmesiden www.kursuscenterstruer.dk, hvor du kan finde tilmelding i webshoppen.

For yderligere informationer: Ring til kursusleder Anika Karlsen Thor på telefon **20804863**.

Pris: Kr. 9995,- eks. moms



**KursusCenter
Struer**