

8. januar kl 13.00

Præsentation – Hvorfor er vi her i dag?
Motion – Anita cirkeltræning
Hvad er sundhed? De 6 vigtigste elementer for at overleve
Motion styrketræning i fitness
Smagsprøver på noget sundt og godt.
Kl 16. farvel for denne gang

29. januar kl 13.00

Siden sidst.
Sukkerafhængighed ved Tina Jensen
Hvad betyder kost for vores sundhed? Ved Hanne Madsen, Kost og ernærings vejleder
Motion - ved Lena kickboksning/ aerobic
Smagsprøver på noget sundt og godt.
Kl 16. farvel for denne gang

26. februar kl 13.00

Foredrag om kroppen ved Læge Tina Kallestrup
Motion
Sundmad med kokken Uffe Thestrup Nielsen – Uddannet ved den kendte kok Claus Meyer

25. Marts

Holdning og Åndedræt ved Mette Nielsen – Vejen
Motion
Hovedpine/smerter - hvorfor? Hvad kan jeg selv gøre? Ved, Annette Lund Jensen – Århus
Sunde smagsprøver

15. april

Meditation og yoga ved Mette Hansen
Motion
Sunde smagsprøver

6. Maj

Stress og tanker
Motion
Sund mad med kokken Uffe Thestrup Nielsen

Kære Kursus deltager

**På søndag den 8 januar 2012 kl 13 starter vi op med den sunde livsstil
Og her kommer så kursus planen for de 6 kursus gange.**

Vi glæder os rigtig meget til at komme i gang og håber vi får nogle gode kursus dage, vi håber meget i vil byde ind med ideer hvis der er noget i syntes i mangler at få viden om....

Med venlig hilsen

**Bente Leerskov
Tlf. 30 29 70 19**