

NYHED

Livsstilshold på Rådmandscentret



Opstart den 24. april kl. 13.00

Livsstilsholdet henvender sig til dig, der gerne vil lære mere om sundhed – hvordan du giver dig selv de bedste muligheder for at leve godt længe.

Vi vil snakke om kost og ernæring, hvorfor motion er godt, motivation og målsætninger, immunsystemet og meget mere.

- Vil du tabe dig?
- Lære at leve sundere?
- Tage på i vægt på en sund måde?
- Blive motiveret til at gøre noget godt for dig selv?
- Har du fået en livsstilssygdom, som du gerne vil gøre en indsats for at minimere?
- Interesserer dig for sund livsstil og arbejdet med dig selv?

Årsagerne til at deltage kan være mange. Det kan være en stor motivation, at lære og starte nye vaner sammen med andre.

“Ingen løftede pegefingre, ingen fanatisme – livskvalitet og nydelse er også en stor del af at have det godt. Lidt af det hele og ikke for meget af noget!”

Der vil være mulighed for at blive vejlet hver gang, hvis det har interesse.

Alle pensionister har mulighed for at deltage.

Starter d. 24. april - slutter 19. juni (5. juni undtaget)

Holdet løber over 8 uger, hvor vi mødes hver onsdag kl. 13-14.30 i bevægelsesrummet.

Underviser: Pernille Gøttske

Tilmelding til Pernille - Tlf.: 24 84 29 93 - Mail: pergo@slagelse.dk

Eller i receptionen på Rådmandscentret tlf. 58 19 46 86