

# SAMMEN OM MAD OG BEVÆGELSE

Målgruppen er borgere i Aarhus Kommune mellem 18-60 år der for en periode er udenfor arbejdsmarkedet



Gældende fra d. 1. maj 2024

Med mindre andet er nævnt, så foregår aktiviteten hos:  
Folkesundhed Aarhus i FrydenlundHUSET, Høgevej 27K, 8210 Aarhus V.

MANDAG  12.00-13.00 13.30-15.30	Udetræning Eftermiddagsmad	Kontakt: Tobias 41 85 52 70 Kontakt: Trine 41 85 75 15
TIRSDAG  11.30-12.30 13.00-14.30	Kropsbevidsthedstræning Badminton og Pickleball	Kontakt: Tobias 41 85 52 70 Kontakt: Trine 41 85 75 15
ONSDAG  9.00-11.00 11.15-12.15	Morgenmad Gåtur	Kontakt: Trine 41 85 75 15 Kontakt: Trine 41 85 75 15
TORSDAG  10.30-11.45 11.45-12.30	Banesvømning - Hasle Skole AquaPower - Hasle Skole	Kontakt: Tobias 41 85 52 70 Kontakt: Tobias 41 85 52 70
FREDAG  10.30-12.00 12.30-14.00	Motionsrummet Badminton og Pickleball	Kontakt: Tobias 41 85 52 70 Kontakt: Trine 41 85 75 15

## Sammen om mad og bevægelse



### Du skal:

- have lyst til at gøre noget ved din sundhed - i bred forstand.
- have lyst til at bidrage til den gode stemning til aktiviteterne.
- melde afbud til os.
- selv være obs på eventuelle allergier eller præferencer.
- være indstillet på at træningen foregår på eget ansvar og vil foregå på gruppeniveau.

**Tobias**



**Trine**



**Netali**

Barsel fra midt dec. '23

