



SAMMEN OM MAD OG BEVÆGELSE

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



Gælder i efterårsferien - d. 12.-16. oktober 2026

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

MANDAG		
11.30-12.30 13.00-15.00	Udetræning Eftermiddagsmad	Kontakt: Tobias 41 85 52 70 Kontakt: Anne 24 34 13 48
TIRSDAG		
10.00-11.00	Kropsbevidsthedstræning	Kontakt: Anne 24 34 13 48
13.45-14.45 13.45-14.45	AquaPower - Hasle Skole Banesvømning - Hasle Skole Der vil være høj musik til AquaPower	Kontakt: Tobias 41 85 52 70 Kontakt: Tobias 41 85 52 70
	NB: Husk en 10-krone til skabene i omklædningsrummet	
ONSDAG		
9.00-11.00 11.15-12.15	Morgenmad Gåtur	Kontakt: Trine 41 85 75 15 Kontakt: Trine 41 85 75 15
TORSDAG		
	Ingen aktiviteter denne dag	
FREDAG		
10.30-12.00 13.00-14.30	Motionsrummet Badminton/Pickleball - Globus1 (starter 21/8)	Kontakt: Trine 41 85 75 15 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

Det er os du kan møde til din samtale og til aktiviteterne:

Tobias



Trine



Anne

