

SAMMEN OM MAD OG BEVÆGELSE

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

Gældende i uge 32 2025



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

MANDAG 11.00-12.30	Badminton og Pickleball	Kontakt: Tobias 41 85 52 70
TIRSDAG 13.45-14.15 13.45-14.45	AquaPower - Hasle Skole Banesvømning - Hasle Skole Der vil være høj musik den første halve time NB: Husk en 10-krone til skabene i omklædningsrummet	Kontakt: Tobias 41 85 52 70 Kontakt: Tobias 41 85 52 70
ONSDAG 9.00-11.00 11.15-12.15	Morgenmad Gåtur	Kontakt: Netali 24 34 13 48 Kontakt: Netali 24 34 13 48
TORSDAG 11.30-12.30 13.00-14.00	Kropsbevidsthedstræning Udetræning	Kontakt: Netali 24 34 13 48 Kontakt: Tobias 41 85 52 70
FREDAG 10.30-12.00 12.30-14.00	Motionsrummet Beachvolley	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

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

Tobias



Trine



Netali

