

# Skema for "Fitness – en sund krop"

- et kursus med udgangspunkt i trivsel og balance

Maj/jun 2011	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
9-9:30	<b>Morgensamling</b>	<b>Morgensamling</b>	<b>Fitness</b>	<b>Morgensamling</b>	<b>Fitness/</b>
9:30-12	<b>Fitness</b>  <b>Street-basket</b> /Connie  <b>Madværksted</b> /Gitte  <b>Psykologisk værksted</b> /Jette  <b>11:30 fælles frokost &amp; oprydning</b>	<b>Fitness</b>  <b>Danskværksted</b> /Karina  <b>Trivselsværksted</b> /Anni	<b>9-10 Puls og Power/ hold</b>  <b>Egne aftaler:</b> Behandling, psykolog-samtaler, lægeaftaler, møder og lign.	<b>Fitness</b>  <b>Zumba + Smidigheds-træning /hold</b>  <b>Motivation og tankemønstre</b> /Anne Kirstine  <b>"Glad-i-låget-gruppen"</b> /Jens Peter	<b>Madværksted 9-12 /Gitte</b>  <b>9:30-11 Fremtid og job/ Praktik-forberedelse</b> /Jens Peter & Anne Kirstine  <b>11-12 fælles frokost &amp; oprydning</b>
13-15	<b>Fitness/</b>  <b>Fitting Dance</b> /Anni  <b>Y`s mens fitness</b> /Jens Peter  Individuelt: <b>Terapeutisk vejledning</b> /Jette <b>Kostvejledning</b> /Gitte	<b>Fitness</b>  <b>Dansk – test og gruppearbejde</b> /Karina  <b>Massage</b> /Anni	<i>TILBUD:</i> <i>Svømning kl. 12.30 -14 i Haraldslund /Kraftcenter Aalborg</i>  <i>-ordblinde-undervisning 14-16</i>	<b>Fitness</b>  <b>/Meditation og afspænding</b> /AKA  <b>Musikværksted</b> /Connie	<b>Hjemmeopgave (fremtidsplan)</b>

Anne Kirstine Andersen - kursusleder, mobil 30 27 24 40

## AFBUD og SYGEMELDING:

Benyt mobil: **22 45 16 30**

Der skal gives besked hver dag ved fravær med angivelse af årsag.

Du kan sms'e eller lægge besked på telefonen.