

## Hverdagsmad på den fede måde.

**Hold 1471 - Start: 25. oktober 2011**

**Hold 1473 - Start: 24. januar 2012**

Tirsdage kl. 16.15 - 18.45 6 gange

**Kursuspris:** Kr. 450,-.

**Underviser:** Kostvejleder Inga Søe

**Sted:** Faaborg Sundskole

Sundvænget 9, 5600 Faaborg.

Lær at lave nem og sund hverdagsmad.  
Hent inspiration og få gode råd til indkøb og fremstilling af god og sund hverdagsmad.  
Vi spiser sammen efter endt madlavning.  
Et lille hold for personer med helbredsproblemer samt pårørende.  
Udgifter til råvarer må påregnes.

## Kostvejledning.

**Hold 1472 - Start: 25. oktober 2011**

**Hold 1474 - Start: 24. januar 2012**

Tirsdage kl. 19.00 - 19.45 6 gange

**Kursuspris:** Kr. 300,-. Max. 3 deltagere.

**Underviser:** Kostvejleder Inga Søe

**Sted:** Faaborg Sundskole

Sundvænget 9, 5600 Faaborg.

Dette kursus kunne være noget for dig, som i forvejen ved en del om den gode sunde kost.  
Du vil få råd og vejledning om håndtering af livsstilssygdomme.  
Der er mulighed for individuel vejledning.

## LOF Faaborg-Midtfyn

Herregårdscetret 108

5600 Faaborg

Tlf. 62 61 42 49

faaborgmidtfyn@lof.dk

[www.lof.dk/faaborgmidtfyn](http://www.lof.dk/faaborgmidtfyn)



**Tilmelding til kurserne:**  
[www.lof.dk/faaborgmidtfyn](http://www.lof.dk/faaborgmidtfyn)  
eller ring 62 61 42 49 kl. 13 - 15.

## Kursustilbud

# Kost og Motion

for personer med  
livsstilslidelser.

Sæsonen 2011 - 2012



LOF Faaborg-Midtfyn



## Faaborg

### Hjertehold - Fysisk træning.

**Hold 1449 - Start: 19. sept. 2011**  
**Hold 1450 - Start: 9. januar 2012**  
Mandage kl. 17.00- 18.15 10 gange  
**Kursuspris: Kr. 425,-**  
**Sted:** Tømmergården - Træningslokalet  
Trænings- og aktivitetscentret, Faaborg  
**Underviser:** Fysioterapeut Kirsten Schang

Vær fysisk aktiv sammen med andre med hjerte-karsygdom.  
Træningen er varieret. Du får trænet kondition, udholdenhed, styrke, lattermuskler og din evne til at mærke kroppen og spænde af.  
Du får mere overskud i hverdagen.

Der er ingen krav til alder, men du skal være i forholdsvis fysisk god form.  
Kurset er tilrettelagt, så der tages hensyn til den enkelte.

Du er velkommen til at kontakte underviser for at høre nærmere om kurset på tlf. 6261 0106.



**Tilmelding til kurserne:**  
[www.lof.dk/faaborgmidtjylland](http://www.lof.dk/faaborgmidtjylland)  
eller 62 61 42 49 kl. 13 - 15.

## Ferritslev

### Store kvinder - Fysisk træning.

**Hold 1326 - Start: 28. sept. 11 8 gange**  
**Hold 1327 - Start 11. jan. 12 10 gange**  
Onsdage kl. 09.00 - 10.30  
**Pris:** 8 gange: Kr. 480,- 10 gange: 600,-  
**Sted:** Ferritslev Fritidshus  
Ørbækvej 916, 5863 Ferritslev  
**Underviser:** Fysioterapeut Anita Axelsen

Kursus til kvinder, der bruger en stor størrelse. Hele kroppen bliver bevæget igennem og samtidig har vi fokus på, at det skal være sjovt at bevæge sig.  
Hver time afsluttes med afspænding.  
Træningen foregår på et lille hold.

### Fysisk træning - hensyntagende.

**Hold 1324 - Start: 28. sept. 11 8 gange**  
**Hold 1325 - Start 11. jan. 12 10 gange**  
Onsdage kl. 10.45 - 12.15  
**Pris:** 8 gange: Kr. 480,- 10 gange: Kr. 600,-  
**Sted:** Ferritslev Fritidshus  
Ørbækvej 916, 5863 Ferritslev  
**Underviser:** Fysioterapeut Anita Axelsen

Holdet henvender sig til kursister med hjerte- og lungeproblemer, diabetes o.l.  
Træningen foregår på et lille hold, hvor der er fokus på den enkeltes behov, niveau og eventuelle begrænsninger.

## Ringe

### Fysisk træning - hensyntagende.

**Hold 1320 - Start: 28. sept. 11 8 gange**  
**Hold 1322 - Start: 11. jan. 12 10 gange**  
Onsdage kl. 14.00- 15.30  
**Pris:** 8 gange: Kr. 480,- 10 gange: 600,-  
**Sted:** Midtjys Fritidscenter, lokale 4  
Søvej 4. 5750 Ringe  
**Underviser:** Fysioterapeut Anita Axelsen

Holdet henvender sig til kursister med hjerte- og lungeproblemer, diabetes o.l.  
Træningen foregår på et lille hold, hvor der er fokus på den enkeltes behov, niveau og eventuelle begrænsninger.

### Ryghold - Fysisk træning.

**Hold 1321 - Start: 28. sept. 11 8 gange**  
**Hold 1323 - Start: 11. jan. 12 10 gange**  
Onsdage kl. 15.45 - 17.15  
**Pris:** 8 gange: Kr. 480,- 10 gange: Kr. 600,-  
**Sted:** Midtjys Fritidscenter, lokale 4  
Søvej 4. 5750 Ringe  
**Underviser:** Fysioterapeut Anita Axelsen

Holdet henvender sig til kursister med rygproblemer.  
Der vil især være fokus på de muskler der er omkring ryggen, maven og kropsstammen.  
Vi vil primært bruge kroppen som redskab.