

LANDSFORENINGEN FOR
OVERVÆGTIGE
Adipositasforeningen



Sommerferie-ophold med inspiration til aktiv livsstil

4. - 9. august 2014

på

KursusCenter Struer, Skrænten 4, 7600 Struer



**Har du lyst til gode sommerdage i hyggelige omgivelser med masser af god inspiration, lækker mad, sjov motion sammen med andre,
- så er dette sommerferie-ophold måske noget for dig.**



Adipositasforeningen har arrangeret et sommerferie-ophold, hvor du får mulighed for at:

- Få inspiration til lækker mad
- Få inspiration til sjov motion
- Høre om hvordan du plejer dine fødder
- Høre om hvordan du plejer din hud og dit hår
- Få mulighed for at se på flot tøj
- Få mulighed for at tilkøbe massage, fodbehandling, styling
- Få nye venner
- Få hyggelige aftner omkring grillen
- Få forfriskende badedage ved Bremdal Strand eller Øster Strand (gå-afstand)
- Dyppe tæerne i Vesterhavet ved Thyborøn.

Der er program fra morgen til aften, - men du kan også vælge at smøre en madpakke og drage afsted med badetøjet under armen.

Programskitse for ugen.

Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	7.15 Mulighed for vejning	Gå-tur	Gå-tur	Gå-tur	7.15 Mulighed for vejning
	8.00 Morgenmad	8.00 Morgenmad	8.00 Morgenmad	8.00 Morgenmad	8.00 Morgenmad
	8.30 Morgensang	8.30 Morgensang	8.30 Morgensang	8.30 Morgensang	8.30 Morgensang
	9.00 Nye motionsformer v/ <i>Lene</i>	9.00 Foredrag <i>Jette Ingerslev.</i>	9.00 Oplæg om Vestjylland <i>Birgitte</i>	9.00 Hud og hår	9.00 Kost og ernæring <i>Maria Trærup</i>
	10.00 Kaffepause	10.00 Kaffepause	10.00 Kaffepause	10.00 Kaffepause	10.00 Kaffepause
	10.30 Motion og leg i hallen <i>Lene</i>	10.30 Kend din fod <i>Bente Hvis og Solveig Loop</i>	10.30 Afgang med bus til Vesterhavet	10.30 Præsentation af lækkert tøj <i>ZIZZI</i>	10.30 Nye madretninger
	12.30 Middag i spisesalen	12.30 Middag i spisesalen	12.00 Medbragt frokost	12.30 Middag i spisesalen	12.30 Middag i spisesalen
	14.00 Kend din krop V/ massør Sanne .	14.00 Mulighed for fodbehandling	Udflugt Vestjylland <i>Birgitte</i>	14.00 Mulighed for styling	14.00 Afrejse
	15.30 Eftermiddagsservering	15.30 Eftermiddagsservering		15.30 Eftermiddagsservering	
16 – 18 Ankomst	Mulighed for tilkøb af massage.	Mulighed for fodbehandling	Foredrag Psykolog.	Mulighed for styling	
18.00 Middag i spisesalen	18.00 Aftensmad Kursuscenter	18.00 Grill aften	18.00 Aftensmad Kursuscenter	18.30 Festmiddag Kursuscenter	
19.30 Velkomst og oplæg til kursusugen v/ bi	19.30 Sådan bruger du fødevarer fra fremmede lande V/ Kannan Fra Basar Holstebro.	19.30 Netværksgrupper og andre nye tiltag i foreningen <i>Maria, Kim, Birgitte</i>	Sportstøj , rejser, sutsko mv. Div. Stande og fremvisning.	Hyggeaften	
21.00 Aftenkaffe	21.00 Aftenkaffe	21.00 Aftenkaffe	21.00 Aftenkaffe		

Ret til ændring forbeholdes.

Indkvartering

Bo på KursusCenter Struer med hyggelige haver og terrasser, spisestue, opholdsstue og tv-stue og store værelser, alle med eget badeværelse. Se flere billederne på www.kursuscenterstruer.dk



Prisen

2350 kr. for Adipositasforeningens medlemmer

2750 kr. for ikke-medlemmer.

Beløbet dækker ophold på dobbeltværelse (medbring selv sengetøj og linned), alle måltider og fuldt program. Tillæg for eneværelse 350 kr.

Beløbet bedes indsat via netbank på konto: [Reg. nr. 1551 Konto nr. 16795127](#) så snart din tilmelding er bekræftet.

Tilmelding senest den 5. juni til Maria på mail: mariatraerup@gmail.com