

# RIGTIGE MÆND



## ER DU KLAR MAND?

Vi søger mænd til et gratis forløb for **RIGTIGE MÆND!**

### Er du klar...

- til aktive og sjove aktiviteter?
- til sjove og fysiske konkurrencer?
- til madlavning over bål?
- til at deltage i en konditionstest m.m. før og efter forløbet?

### Indhold på camp'en:

- Der gennemføres en "kraftkarl-test", hvor du får testet din balance, styrke, udholdende og fleksibilitet. På den måde kan du fra dag 1 evaluere dine personlige fremskridt. Testen er begyndelse på et forløb, hvor din trivsel forbedres.
- Fællesskab vægtes højt. Vi lærer hinanden at kende og har det sjovt.  
Campen er starten på et 15 ugers forløb med fokus på vaneændring, samt fysiske aktiviteter.

### Sundhedscentret

**Dato:** Den 24. april kl. 15.-22, samt den 25.april 2020 kl.9-15.

Der er plads til 18 mænd på campen.

### Kontakt:

Camp'ene er for dig, der ønsker at ændre vaner for at få et langvarigt vægttab, eller har andre ønsker om at få en sundere livsstil. Hvis du ønsker at blive tilmeldt, kan du ringe til Sundhedscentret på tlf. 88 72 41 82. Her tilbydes du en snak, hvor det afklares, om forløbet er noget for dig.

**Vi glæder os til at møde RIGTIGE MÆND i Sønderborg!**

**ER DU KLAR – MAND?**



  
Sønderborg