



# RIGTIGE QVINDER

*Ønsker du en sund og aktiv livsstil i fællesskab med andre?  
Så er RIGTIGE Qvinder den perfekte løsning!*

## Tilmeld dig nu og få ...

- Kropsanalyse
- Motivations- og træningsworkshop
- Mental sundhedsaften
- Trænings T-shirt
- FIT DEAL aktiviteter
- Madworkshop

## ... Samt meget mere

Forløbet er et samarbejde mellem Sundhedscenter Viborg og FIT DEAL hos Viborg Idrætsråd. Målet med forløbet er, at du finder glæden ved bevægelse og vejen til en sund og aktiv livsstil. Det bedste af det hele er, at oplevelsen deles med andre seje rigtige kvinder.

Gå ind på [www.fitdeal.dk](http://www.fitdeal.dk), hvor du kan læse mere og tilmelde dig...

**FITDEAL** · DK

sundhedscenter  
**VIBORG**



## **FIT DEAL**

På FIT DEAL kan brugere tilmelde sig foreningsidræt efter pay'n'play metoden. Ugeprogrammet skifter fra uge til uge, hvilket giver brugerne mulighed for at gå til ridning, gymnastik, karate, svømning og andre idrætsgrene – lige når det passer dem.

## **Sundhedscenter Viborg**

I Sundhedscenter Viborg ønsker vi at skabe sundhedsfremmende og forebyggende tilbud for borgerne i Viborg kommune. Det skal være sjovt og give mening for den enkelte, hvorfor vi udbyder en bred vifte af tilbud, er optaget af mangfoldigheden og tilgodeser forskellige behov og interesser.

## **FIT DEAL AKTIVITETER**

Du kommer rundt til Viborg Kommunes idrætsforeninger og prøver kræfter med forskellige aktiviteter, som du forhåbentlig blive inspireret til at fortsætte med efter forløbet. Aktiviteterne sker på forskellige ugedage.

## **MADWORKSHOP**

Du får inspiration til sund og lækker madlavning i hverdagen. I vil tilberede maden i fællesskab, får viden sund kost samt inspiration til, hvordan de sunde vaner kan indtænkes i en travl hverdag.

## **MOTIVATIONS- OG TRÆNINGSWORKSHOP**

Du deltager på en motivations- og træningsworkshop som skal guide dig mod en mere aktiv livsstil og sund hverdag. Der vil være fokus på trivsel, bevægelsesglæde og sunde fællesskaber, som skal motivere dig til en sundere hverdag under og efter forløbet.

## **MENTAL SUNDHEDSAFTEN**

Du vil deltage i en mental sundhedsaften. Du vil få viden om mental sundhed, søvn samt konkrete værktøjer til at arbejde med forandring af vaner og livsstilsændringer i hverdagen.