

Bevæg dig glad

-Med "You Turn" Livsstilsændring.

"You Turn" er et lukket hold med plads til 12-14 medlemmer, hvor man møder op til alle holdets timer i de 8 uger, som forløbet varer. Instruktørerne, Lone Stoustrup og Ernst Sørensen, vil følge jer igennem hele forløbet. Undervejs i forløbet vil der være vejledning om kost og vaner. Der vil være bevægelse og træning til alle timer, hvor vi også får besøg af gæsteinstruktører fra de forskellige hold, som UGMC tilbyder.

Vores fokus er at ændre vaner, arbejde os imod en sundere livsstil og få bevægelsesglæden frem, så det bliver til en integreret del af hverdagen.

"You Turn" er et DGI-koncept med værdier som livsglæde, trivsel og små skridt i den rigtige retning mod dit mål.

Hvem kan være med: Alle som er 18+ og vil ændre vaner i 2022

Hvornår starter vi: onsdag d. 17. august kl. 18:15-19.45

Hvordan tilmelder man sig: tlf. Lone: 28748121 eller Ernst: 20148443

Det kræver, at man er eller bliver medlem af UGMC. Vil du høre mere, kan du kontakte undertegnede.

Med venlig hilsen
Lone og Ernst

