

**WEEKENDPLAN** Livsstilsændring - VETERANER

**Dato:** 2022-07-27

**Uge:** 39/41 **Periode**

**WEEKEND:** 1+2

DATO	TID	FAG/AKTIVITET	LEK	PÅKL	ANSVAR	STED
LØR 01/10	0800-0900	Velkomst & præsentation af læringsmål	1	IDR	SRP	Klassen
	0900-1000	Tanita scanning/ spørgeskema og baggrund herfor.	2	IDR	SRP	Klassen/ GYM
	1000-1230	Walk and Talk – Sten-Ulvedal	3		Alle	Sten-Ulvedal
	1230-1300	Frokost				KFUM
	1300-1430	Træningsteori 1 - kredsløb	4	IDR	SRP	Klassen
	1445-1700	Kostforedrag 1 - <b>KOSTVANER</b>	5	IDR	-	Klassen
	1715-1830	Kombinationstræning	6	IDR	SRP	OMR
	1830-1915	Middag – Det gode måltid				KFUM
SØN 02/10	0800-0930	Træningsteori 2 – kredsløb + kognitiv træning	7	IDR	SRP	GYM
	1100-1200	Svømning	8	Svøm	SRP	Frederiks
	1230-1300	Frokost				KFUM
	1300-1430	Oplæg til kognitiv adfærdsterapi 1 – kost & motionsvaner: • Inspiration • Motivation	9	IDR	SRP	Klassen
	1445-1550 1600-1700	Styrketræning - grundløft Afslutning – klar til næste weekend (Hjemmearbejde)	10	10	SRP SRP	TRC Klassen
LØR 15/10	0800-0930	Kognitiv adfærdsterapi 2	11	IDR	SRP	Klassen
	0945-1130	Bevægelighedstræning	12	IDR	SRP	GYM
	1130-1215	Frokost				KFUM
	1215-1400	Basal kostlære 2	13	IDR	SRP	Klassen
	1405-1600	Kombinationstræning	14	IDR	SRP	OMR
	1615-1800	Træningsplanlægning	15	IDR	SRP	Klassen
	1800-1845	Middag – Det gode måltid				KFUM/ køkken
SØN 16/10	0800-0915	Kostplan & træning	16	IDR	SRP	TRC
	0920-1045	Kognitiv adfærdsterapi 3	17	IDR	SRP	Klassen
	1045-1145	Oplæg fra veteranstøtten samt veterancenterets familienetværk			VETC	Klassen
	1145-1215	Frokost	18	IDR	SRP	KFUM
	1215-1400	Workshop i træningsideer				Klassen
	1415-1600	Fællestræning	19	IDR	Alle	GYM
	1615-1700	Afslutning, kursusbevis & evaluering			SRP	Klassen