

# KOM I GÅNG - KURS

- *Känner du dig ur form?*
- *Behöver du göra någon livsstilsförändring?*
- *Vill du veta hur maten du äter påverkar dig, eller få en spark i ändan att komma igång och röra på dig?*

**Vecka 5 kör vi igång en kurs på 10 veckor, där du bestämmer vad du behöver jobba med. Det kan t ex vara att gå ner i vikt, att forma kroppen eller att lära dig hantera din livssituation.**

Genom teori och rådgivning kring kost-, motions- och livsstilsfrågor, övningsuppgifter, diskussioner och erfarenhetsutbyte gör kursen dig medveten om dina vanor och ger dig redskapen som behövs för att skapa nya vanor. Vi kommer också praktiskt prova på några motionsformer och andra nyttigheter.

Kursen är upplagd på 5 gruppträffar och 2 individuella träffar. På så sätt får du både stöttning i gruppen och en egen coach som trycker på mot ditt mål.

Kursen kräver att du satsar helhjärtat, du serveras ingenting gratis utan är den som styr skutan. Det blir en spark i ändan, ett avstamp mot en ny och varaktig livsstil!

Kursföreläsare är Kristina Sjölin, dipl. kostrådgivare och hälsopedagog.

**Start vecka 5 (avslut vecka 14)**

**Torsdagar kl 19.30-ca 21.00**

5 gruppträffar och 2 individuella träffar

**PRIS 1500 kr**

Kursmaterial, kostprogram under 1 månad, Body Age-test, 3 gympbiljetter och lån av stegräknare ingår i kurspriset.

**Skicka din anmälan till:**

**[kristina@tummlaren.com](mailto:kristina@tummlaren.com) senast fre 27/1.**

**Begränsat antal platser!**

**Tummlaren**<sup>®</sup>  
*bad & rehabilitering*

Dinglevägen 59 • 456 44 Kungshamn  
0523-799 50 • [www.tummlaren.com](http://www.tummlaren.com)