



Ringsted  
Kommune

## Grib foråret og kom i gang med motion – caféaften om motionsvejledning

Onsdag d. 27. marts 2019 afholder Sundhedsteamet i Sundhed & Træning, Ringsted Kommune, Caféaften. Det er i Café Ingeborg, Eksercerpladsen 1, kl. 19.00-21.00.



Dato: 5. marts 2019

**Ringsted Kommune**  
Social- og Sundhedscenter

**Sundhed & Træning**  
Eksercerpladsen 1  
4100 Ringsted

Tel.: +45 57 62 83 80  
Dir.: +45 57 62 80 26  
Mail: [sundhedsteam@ringsted.dk](mailto:sundhedsteam@ringsted.dk)

[traening@ringsted.dk](mailto:traening@ringsted.dk)  
[www.ringsted.dk](http://www.ringsted.dk)  
EAN: 5798007643560

Kom og hør Kåre Sundmarks humoristiske foredrag "Slut fred med din krop". Det er et foredrag om motion, motivation, dovenskab, løgne og taknemmelighed.

I foredraget kan du høre, hvordan du ubevidst snyder både dig selv og andre. Om medfødt dovenskab og om en helt fantastisk krop, vi skal være taknemmelige for og værne om. Du får indblik og redskaber, som kan bruges i mange andre sammenhænge i hverdagen. Et af redskaberne er de "De 4 S'er": Små Sikre Synlige Succeser.

For at hjælpe dig på vej til at gribe foråret og komme i gang med at ændre dine motionsvaner, vil du til Caféaftenen også kunne høre sundhedskonsulent Eva Pilt Astrup fortælle om det nye tilbud Motionsvejledning.

Der er plads til 80 personer. Tilmelding sker til Sundhedsteamet på [sundhedsteam@ringsted.dk](mailto:sundhedsteam@ringsted.dk) eller på 57 62 80 32, senest d. 26. marts 2019

### Om Motionsvejledning

Ifølge Sundhedsprofilen 2017 ønsker 52 % af borgerne i Ringsted kommune at blive mere fysisk aktive. For at hjælpe borgerne med at blive mere fysisk aktive, har Ringsted Kommune lavet et nyt tilbud, som hedder Motionsvejledning. Du kan både tilmelde dig Motionsvejledning ved at henvende dig direkte til Sundhedsteamet eller ved at få en henvisning fra din læge



**Ringsted**  
Kommune

Motionsvejledning kan hjælpe dig med at komme i gang med nye motionsvaner og at fastholde dem i din dagligdag. Der er mange forskellige muligheder for at være fysisk aktiv, og din motionsvejleder er klar til at hjælpe dig med at finde den rette motionsform på egen hånd eller sammen med andre ude i de lokale foreninger, klubber og tilbud. Det vigtigste er, at du er motiveret for at ændre dine motionsvaner.

***Til redaktionerne: For yderligere information, kontakt venligst  
Sundhedskonsulent Eva Pilt Astrup på 57 62 80 26 eller  
sundhedsteam@ringsted.dk***