



VIBORG
KOMMUNE



INFOMØDE:
22. januar 2020
19.00-20.00

Don't wish for it. Work for it.

FIGHTERNE

Fighterne er et tilbud i Viborg Ungdomsskole for overvægtige unge mellem 13 og 18 år, som ønsker hjælp til at tabe sig. Målet for forløbet er, at du taber dig, får redskaber til at finde dine personlige kræfter til at fortsætte eller bibeholde vægttabet og opnår større selverkendelse og selvværd.

Det sker både gennem træning, kostvejledning og i høj grad også gennem de relationer og venskaber, du får med de andre unge på holdet, der alle har de samme udfordringer som dig.

Holdet kører i 12 måneder, og i den periode skal du møde til ugentlig træning, vejledning og jævnlige coachforløb med de andre deltagere og to erfarne undervisere/tovholdere. Du vil lære om sundere kost og stifte bekendtskab med mange forskellige former for sport og træning. Men du skal ikke gøre det alene. Vi er sammen om det, og dine forældre vil løbende blive inddraget, blandt andet gennem vejledning og fælles madaftener. Vi holder infomøde onsdag den 22. januar 2020 klokken 19.00-20.00 på Ungdomsskolen, Reberbanen 13, Viborg.

Derefter mødes vi onsdage klokken 18.30-21.00. Desuden vil der blive enkelte lørdage eller søndage i løbet af året med eventuel overnatning. Holdet slutter til december, hvor du gerne skal have udviklet dine helt personlige fighter-egenskaber.

SPØRGSMÅL OG TILMELDING RETTES TIL:

Leder Kurt Vestergaard
Tlf: 8787 1910 / Mail: kuv@viborg.dk

Underviser Thomas Bjerge
Tlf.: 22526523

Underviser Lone Bjerge
Tlf.: 29809323



VIBORG
UNGDOMSSKOLE