

Instruktør(er) Anders Andersen

Motivationsgruppe i Glostrup kommune

Der krydses af, hvad der er arbejdet med den pågældende dato, samt en kort beskrivelse ud for hver aktivitet:

F.eks. **Fysisk aktivitet:** stavgang **Sund mad:** Laksefad **Andet:** Egenomsorg eller besøg af en oplægsholder, fodterapeut, sygeplejerske etc.

OBS: Ved digital udfyldning. Klik der hvor du skal skrive i feltet og X i boksen

| Dato | Emner I har arbejdet med | Hvilket |
|----------|--|--|
| X/X/XXXX | Fysisk aktivitet: <input checked="" type="checkbox"/> Sund mad: <input checked="" type="checkbox"/> Andet: <input checked="" type="checkbox"/> | Hvad: <u>Cirkeltræning, ca. 30 minutter</u> Hvad: <u>Laksefad med forskellige grønsager</u> Hvad: <u>Velkomst og introduktion, kursusindhold, aftalt spilleregler, udlevering af mapper, praktiske oplysninger</u> |
| X/X/XXXX | Fysisk aktivitet: <input checked="" type="checkbox"/> Sund mad: <input checked="" type="checkbox"/> Andet: <input type="checkbox"/> | Hvad: <u>Intervalgang udenfor, 40 minutter</u> Hvad: <u>Kyllingefrikadeller med kokos, kartoffelsalat med bønner</u> Hvad: _____ |
| X/X/XXXX | Fysisk aktivitet: <input checked="" type="checkbox"/> Sund mad: <input checked="" type="checkbox"/> Andet: <input type="checkbox"/> | Hvad: <u>Floorball, 45 minutter</u> Hvad: <u>Kylling i karry, kålsalat med mandler og ovnbagt selleri. Æblekage med Easis crunch.</u> Hvad: _____ |
| X/X/XXXX | Fysisk aktivitet: <input checked="" type="checkbox"/> Sund mad: <input checked="" type="checkbox"/> Andet: <input type="checkbox"/> | Hvad: <u>Gåtur med indlagte øvelser og pauser, 50 minutter</u> Hvad: <u>Hokaidosuppe med grove flutes</u> Hvad: <u>Foredrag om</u> |
| X/X/XXXX | Fysisk aktivitet: <input checked="" type="checkbox"/> Sund mad: <input checked="" type="checkbox"/> Andet: <input type="checkbox"/> | Hvad: <u>Stolemotion, ca. 30 minutter</u> Hvad: <u>Grønsagsglasagne med fuldkorn og let salat</u> Hvad: _____ |
| X/X/XXXX | Fysisk aktivitet: <input checked="" type="checkbox"/> Sund mad: <input checked="" type="checkbox"/> Andet: <input type="checkbox"/> | Hvad: <u>Motion i det fri...</u> Hvad: <u>Kyllingegullasch med grovmos og grønkålssalat</u> Hvad: _____ |

| Dato | Emner I har arbejdet med | Hvilket |
|----------|---|---|
| X/X/XXXX | Fysisk aktivitet: <input checked="" type="checkbox"/> Sund mad: <input checked="" type="checkbox"/> Andet: <input type="checkbox"/> | Hvad: <u>Blandet motion og gymnastik...</u> Hvad: <u>Lasagne med spidskål og fisk og tomatsalat</u> Hvad: _____ |
| X/X/XXXX | Fysisk aktivitet: <input checked="" type="checkbox"/> Sund mad: <input checked="" type="checkbox"/> Andet: <input type="checkbox"/> | Hvad: <u>Rask gåtur...</u> Hvad: <u>Koteletter med ovnbagte grøntsager og kartofler</u> Hvad: _____ |
| X/X/XXXX | Fysisk aktivitet: <input checked="" type="checkbox"/> Sund mad: <input checked="" type="checkbox"/> Andet: <input type="checkbox"/> | Hvad: <u>Motion i det fri...</u> Hvad: <u>Porrerisotto med grønkålstopning</u> Hvad: <u>Foredrag med lokal fodterapeut</u> |
| X/X/XXXX | Fysisk aktivitet: <input checked="" type="checkbox"/> Sund mad: <input checked="" type="checkbox"/> Andet: <input type="checkbox"/> | Hvad: <u>Floorball...</u> Hvad: <u>Mørbradgryde</u> Hvad: _____ |
| X/X/XXXX | Fysisk aktivitet: <input checked="" type="checkbox"/> Sund mad: <input checked="" type="checkbox"/> Andet: <input type="checkbox"/> | Hvad: <u>Cirkeltræning...</u> Hvad: <u>Grøn aspargessuppe</u> Hvad: _____ |
| X/X/XXXX | Fysisk aktivitet: <input type="checkbox"/> Sund mad: <input type="checkbox"/> Andet: <input type="checkbox"/> | Hvad: <u>Stolegymnastik og styrkeøvelser...</u> Hvad: <u>Skinketortilla med sennepscreme</u> Hvad: <u>Afrunding... tak for denne gang til alle.</u> |