



vibORG
KOMMUNE

Mens Health Week

14. - 20. juni 2010



Aktivitetsprogram Mens Health Week uge 24-2010

Alle arrangementer er gratis efter først-til-mølle princippet, men du skal tilmelde dig eller hente en billet.

www.viborg.dk/sundmandiviborg



Aktivitetsprogram i Mens Health Week uge 24-2010

Tirsdag 15. juni Kl. 16.00 - 18.00	Fyraftensmøde med Per Larsen kl. 16-18 i Musiksalen, Gravene 25, 8800 Viborg Fhv. chefpolitiinspektør Per Larsen beretter om betydningen af at passe godt på sit helbred ved fysisk aktivitet – og hvorledes det har haft betydning for at klare udfordringerne i hverdagslivet. Per Larsen modtog Mens Health prisen i 2009.	Billetter rekvireres gratis ved henvendelse til billetsalg: Musik & Teater Gravene 25, Viborg, tlf. 87 87 36 36
Onsdag 16. juni Kl. 06.00 - 08.00	Morgensvømmning i Viborg Svømmehal Efter morgensvømmningen er der morgenkaffe og et "groft" rundstykke i vådcafeen, hvor du også kan få målt din biologiske alder og få råd og vejledning af en sundhedskonsulent.	Viborg Svømmehal Banegårdspladsen 1, Viborg Gratis – bare mød op
Onsdag 16. juni Kl. 18.00 - 20.00	Forhindringsbanen er sat i Viborg Svømmehal Alle fædre kan tage deres søn på minimum 10 år med til nye udfordringer. Forhindringsbanen har opgaver der både sætter koordination og koncentration på prøve.	Viborg Svømmehal Banegårdspladsen 1, Viborg Gratis – bare mød op
Onsdag 16. juni Kl. 16.30 - 18.30	Sund mad fra grillen Nordisk Park, Vinkelvej 22, Viborg Tidligere deltager på grill landsholdet Per Svane Aastradsen vil tilberede og uddele smagsprøver på en række sunde retter. Få masser af tips til sommerens grill!	Tilmelding til: Anne Trangbæk, at7@viborg.dk / 87 87 60 81
Torsdag 17. juni Kl. 17.00	Roklubben i Viborg tilbyder at du kan prøve kajak og robåd Mød op den 17. juni kl. 17 og husk at tage tøj på, der kan tåle at blive vådt.	Roklubben, Erik Menvedsvej 28-30, Viborg Tilmelding til: Lennart Bo Kristensen, lbk@viborg.dk / 87 87 32 25
Torsdag 17. juni Kl. 17.00 - 18.00 eller Kl. 18.30 - 19.30	Aquaspinning Skals Svømmehal, Kærvej 9, 8832 Skals Kom og prøv en anderledes motionsform: Aquaspinning er spinning i vand, der foregår på stationære, rustfrie stålcykler, der stilles på bunden i et cirka 1,30 meter dybt bassin.	Tilmelding til: Heine Danielsen, heined@live.dk / tlf. 29 43 17 59 Tilmeld til holdet der starter kl. 17.00 eller kl. 18.30
Torsdag 17. juni Åbent hus Kl. 16.00 - 19.00	Kend din biologiske alder! Mænd – her er muligheden for at få viden om din krop og din kondition. Få sammensætningen af muskel, knogle og fedtvæv samt din biologiske alder. Du kan også få lavet en konditest, og der er mulighed for en snak med rygestopinstruktør / en sundhedskonsulent om f.eks. frække frikadel-ler, flæskesteg og sovs på den fede måde.	Sundhedsstaben Banegårdspladsen 10, st., Viborg Gratis – bare mød op
Fredag 18. juni Kl. 19.00	Foredrag med Arne Nilsson kl. 19 i Musiksalen, Gravene 25, 8800 Viborg Arne Nielsson er ti-dobbelt verdensmester og olympisk sølvvinder i kanoroning og vil begejstre med "Viljen til sejr".	Billetter rekvireres gratis ved henvendelse til billetsalg: Musik & Teater Gravene 25, Viborg, tlf. 87 87 36 36