

Gør noget godt for dig selv

Mejdal-Halgård

FITNESS



Den Ubrydelige Vane- Foredrag med Jacob Søndergaard

Torsdag d. 7. november 2019 kl. 19.30 - 20.45

Foredraget:

Hvis du er godt og grundigt træt af, at det er besværligt at komme i gang med en sundere livsstil, og holde fast i den?

Det kan være at du vil have gang i regelmæssig bevægelse & motion, eller andre former for aktiviteter.

I så fald er dette dynamiske og humoristiske foredrag med Jacob hvor han med simple værktøjer og på humoristisk vis anviser vejen til en sundere hverdag med dertilhørende fornyet energi, overskud og handlekraft.

Om Jacob:

Jacob Søndergaard er træner, foredragsholder, sundhedsdebattør, coach for Rigtige Mænd på DR1, forfatter og familiefar.

Han er selvstændig og har studeret Idræt & Sundhed på Syddansk Universitet Odense.

Billet pr. person Kr. 50,-

Betales på MobilePay 60675. Alternativt på regnr. 9893 kontonr. 8930037428, **senest mandag den 4. november** aht. opstilling af stole m.m.



Mejdal-Halgård Fitness

Gør noget godt for dig selv