

Kontakt

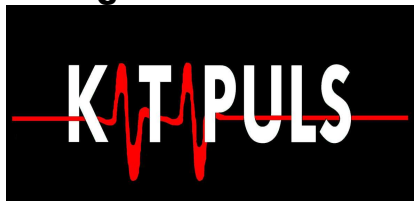
KATAPULS

Stofbehandlingen Holstebro
Sønderlandsgade 8
7500 Holstebro
Telefon: 96 11 40 60
Telefax: 96 11 40 52
katapuls@holstebro.dk
www.katapuls.net

Kursusansvarlige

Dea Svanholt - 24829793
Kathrine Stampe - 51233071
Arne K. Jensen - 20578903
Jan Koch - 24647627

Kom godt af sted med:



M.A.S. = Masser Af Sved

M.A.S. = Masser Af Sjov

KATAPULS

Har du lyst til en ændring
i dit liv?

Træt af ikke at kunne
tage dig sammen?

Vil du i bedre form
- og leve sundere?

Ønsker du at
få styr på dit liv?

Så kan det være at
KATAPULS
er noget for dig...

KATAPULS er et tilbud til dig der vil ændre på noget i dit liv

Det kan være du vil leve sundere, kunne gennemføre en uddannelse, beholde dit arbejde, sove om natten, eller lære noget mere om dig selv og andre.

KATAPULS er et kursusforløb hvor du kommer 3 gange om ugen.

Kurset består af motion, sport, samarbejdsøvelser, oplevelser, undervisning, gruppeterapi, foredrag m.m.

Der udarbejdes et eller flere personlige mål for hver enkelt kursist. Dette gøres ved nogle individuelle samtaler inden du begynder på kurset.

Det forventes at du deltager aktivt i forløbet, så godt du kan, og er åben for at prøve noget nyt.

Hvis du tror dette kunne være noget for dig, skal du henvende dig til Stofbehandlingen Holstebro. (Se bagside)

Her skal du have 2 samtaler med en kursusansvarlig, for at finde ud af, hvad dit mål med kurset skal være.

Program



Mandag fra kl. 9.30 - 14.30

Her er aktiviteter med motion, sport, oplevelser og sund livsstil i fokus. Det vil foregå ved undervisning, oplæg, og ved at deltage i forskellige aktiviteter.

Torsdag fra kl. 9.30 - 14.30

Her vil der igen være fokus på aktiviteter, som om mandagen.

Fredag fra kl. 9.30 - 13.00

Her er der fokus på "Problemløsende gruppeterapi". Vi skal arbejde med nogle problemer eller vanskeligheder, som vi oplever i hverdagen. Her bruger vi gruppen til at få hjælp til at forstå, og løse vores problemer/vanskeligheder.

Men der vil også være fokus på planlægning af weekend.

**Føler du dig fanget?
Så prøv KATAPULS**



Og løb for livet!