

# Aktiviteter og nyheder fra Forebyggelsescenter Østerbro i december måned:



Træn på egen hånd

## i juleferien

Forebyggelsescentret holder juleferie fra den 24. december og er tilbage mandag den 4. januar. I juleferien holder mange foreninger også julelukket og derfor kan hjemmetræning være et godt alternativ.

Forebyggelsescentrene har lavet et hjemmetræningsprogram med video du kan finde lige [her](#). Du kan desuden også finde gå- og løbeprogrammer + en masse andet.

## Kickstart til vægttab!

Vil du prøve noget nyt i januar?! Næmlig en slankekurs frem for en slankekur. Så meld dig på vores Vægttabshold i det nye år ved at skrive til [denne mail](#)

Vi starter hold tirsdag den **5/1-15 kl. 13.00-14.00**.

## Intervalwalk for diabetesborgere går derudad!

Interwalk er et forskningsprojekt i samarbejde med Københavns Universitet for borgere med Type 2 Diabetes, der har mulighed for at gå intervalgang eller træne på hold. Har du selv eller kender du nogen med Type 2 Diabetes? Så kig forbi egen læge og få en henvisning ned til os – Forebyggelsescenter Østerbro. Vi står klar i alt slags vejr 🌧️



**Mandag den 11. januar kl. 16.30** starter Fit & Kvit på Østerbro

Forebyggelsescenter, som er et rygestop kombineret med motion. Du møder 8 mandage og har muligheden for både at kvitte cigaretterne og få effektiv motion. Der gives tilskud til nikotinerstatning.

Tilmelding allerede nu via STOPLINIEN på 80313131 eller ved at følge dette

[link](#) – Kig efter Østerbro.

## Mange julehilsener fra

## Forebyggelsescenter Østerbro/Indre By



FOREBYGGELSESCENTRENE KØBENHAVN