



Stadionvej 36, 6392 Bolderslev

**Kontaktperson**  
Henning Frederiksen  
tlf. 40 20 76 65  
frederiksen5252@hotmail.com



# Foredrag om KOST OG LØBESTIL

*af Danni Callesen*



**Tirsdag d. 22. april 2014 kl. 18.30  
i Bolderslev Forsamlingshus**

## Det er DIT liv - DIT ansvar

Hvordan kan vi ændre vore dårlige vaner og skabe en ny og sundere livsstil?  
Hvordan fastholder vi motivationen???

Disse spørgsmål og mange andre ift. Sundhed og livsstil beskæftiger jeg mig med dagligt.

Jeg hedder Danni Callesen og er 39 år.  
Jeg har arbejdet i 22 år som automekaniker.

### Sideløbende har jeg yderligere:

- Gået fra at veje 105 kg til 75 kg.
- Været chefinstruktør og opstarter af Ribe Motion.
- Uddannet og afholdt kurser for DGI-løbeinstruktører.
- Løbet 55 marathons – der iblandt 24 marathons på 24 dage.
- Løbet flere ultraløb - 100 km, 50 km samt 24 timers løb.
- Afholdt diverse foredrag omkring motivation og egne bedrifter.
- Ydet personlig træning og motiveret folk til ændring af dårlige vaner.
- Certificeret Sundheds- og Livsstilscoach.

Motivationen til ovenstående har været en daglig kamp mod kiloene i mine ungdomsår. Jeg har selv ændret mine dårlige vaner med inaktivitet og daglig indtag af chips, slik og cola.

**Hvis jeg kan – kan du også!!!**

## Program

**Kl. 18.30** Velkomst og opvarmning (uden for hallen).

**Kl. 18.40** 15 min. let fællesløb og udstrækning.

**Kl. 19.00** Er vi klar i forsamlingshuset til 1 times foredrag.

Alle er velkomne, også selv om man ikke løber med.  
Pris incl. kaffe og frugt 50 kr. (ingen tilmelding).

