

Kvit & Fit - 2 timer pr. mødegang

1. mødegang	Tid	Medbring
Velkommen til og intro til forløbet: - Kryds dem af - Præsentere underviser - Arbejdsmetoden - Plan for de 5 gange (forklar hvorfor fysisk aktivitet er med) - Nævn champix/nikotinerstatning - Stopdato mellem 2. og 3. gang - Basisskema - Husk at få deres mobilnummer - Intro til E-kvit	15 minutter	Afkrydsningsliste Basisskema Navneskilte til hver Oversigt over dagens punkter (dette papir) RYGESTOP-GUIDE fra Sundhedsstyrelsen Evt. tusser og flipover Evt. lav en powerpoint
En god gruppe: - Spørg hvad kendetegner en god gruppe? Suppler med: - Kom hver gang - Lyt - Vær nysgerrig - Tavshedspligt - Kom alligevel	5 minutter	
Motivation og præsentation af deltagere: - Øvelse i manual - Runde til sidst, sammen med en præsentation af deltagerne	20 minutter	Billedkort til øvelse
Pause med kuliitemåling	10 minutter	Kulitemåler
Mine veje til røgfrihed: - Øvelse fra manual	25 minutter	Printe mine veje til røgfrihed
Bevægelse, opvarmning: - 1, 2, 3 icebreaker - Kryds og bolle - Sten, saks og papir (taber laver 10 squats f.eks.) Elastiktræning: - Frontløft - Squat - Biceps - Sideløft - Siddende roning - Træk til bryst - Triceps - Skulderpres - Luges - Bokse med elastikken bag sig Stjernen: - Træk til sig - Brystpres	40 minutter	Udstyr til kryds og bolle Elastikker Musik Højtalere

Afrunding: - Lad tankerne arbejde videre hjemme - Tak for i dag - Næste gang (udetræning)	5 minutter	
Hvis ekstra tid: - Mindfulness - Øvelse med vigtighed og tiltro		

2. mødegang	Tid	Medbring
Velkommen og dagens program: - Kryds dem af - Siden sidst (hvad tog du med fra sidste møde? Har du opdaget noget nyt om din rygning? Hvad har du af forventninger til rygestoppet? Hvad kunne få dig godt fra start?)	10 minutter	Afkrydsningsliste Navneskilte til hver Oversigt over dagens punkter (dette papir) Evt. tusser og flipover Evt. lav en powerpoint
Afhængighed og abstinenser: - Se film fra manual - Snak om abstinenser	20 minutter	Film om afhængighed (tjek udstyr virker til at afspille en film) Print ark med abstinenser, rygehistorien og nikotinens virkning
Nikotinprodukter og champix: - Fordele og ulemper - Gennemgå de forskellige produkter - Tage fagerströms test	25 minutter	Prøver på tyggegummi Pap med produkterne Ark til gratis nikotinerstatning Fagerströms test
Pause med kuliltemåling	10 minutter	Kuliltemåler
Bevægelse udenfor: - Skiftes til at finde på øvelse - Overhale hinanden 3 og 3 - Kongens efterfølger - Radiobiler Styrkeøvelser: - Dips på bænk - Diagonalløft - Op og ned ad bakke/trappe - Squat - Planken - Træde op på noget - Armstrækning - Tabata 4 minutter	40 minutter	
Planlæg de første dage og afrunding: - Øvelse fra manual - Runde om alle har en plan klar for rygestoppet - Næste gang	20 minutter	Print idekatalog, hvad udløser rygetrang og tag styringen

3. mødegang	Tid	Medbring
Velkommen og planen i dag: - Kryds dem af	5 minutter	Navneskilte, afkrydsningsseddel, dagens papir og evt. powerpoint
Siden sidst: - Runde med hvordan det er gået: - Hvordan stoppede du? - Hvad er du glad for i forbindelse med dit rygestop? - Hvornår er det sværest? - Hvordan har du undgået at ryge? Uddybende spørgsmål: - Hvordan er det at være røgfri? - Har du haft rygetrang? - Hvornår har rygetrangen mindst indflydelse på dit liv? - Hvornår har den mest indflydelse? - Hvad har du gjort for at håndtere rygetrangen? - Har du oplevet abstinenser? (Hvordan har du håndteret dem?) - Hvordan har din forberedelse virket?	25 minutter	Ark med spørgsmål til siden sidst.
Besøg af eksrygere	30 minutter	Gave til eksrygere
Pause med kuliltemåling	10 minutter	Kuliltemåler
Bevægelse: - Gåtur i det fri	40 minutter	
Hold gejsten og afrunding: - Øvelse med udfordringer de næste 7 dage - Kort mindfulness øvelse hvis tid	10 minutter	Printe lommekort, side 101 i manual, ark til gratis nikotinerstatning, pap med oversigt over produkter, computer og højtalere.

4. mødegang	Tid	Medbring
Velkommen, dagens program og siden sidst: - Kryds dem af - Siden sidst	30 minutter	Afkrydsningsliste Navneskilte til hver Oversigt over dagens punkter (dette papir) Evt. tusser og flipover Evt. lav en powerpoint
Det gode liv: - Øvelse fra manual	30 minutter	Billedsæt 2 og elefantsnot
Pause med kulitemåling	10 minutter	Kulitemåler
Bevægelse: - Klap højre hånd ved 1, klar venstre hånd ved 2, highfive ved 3 og kryds klap ved 4 - Sten, saks, papir med 1, 2, 3, 4 og 5 og så skal man gange - Popcorn og hop/ skiftes til at finde på øvelse - Håndfodbold Cirkeltræning: - 1 min arb. 30 sek. Pause. (1 runde varer 9 minutter. 2 runder). - Øvelser: squat, mavebøjning, høje knæ, rygstrækning, armstrækning, englehop. Evt. kort udstrækning	35 minutter	Redondobolde, måtter, papir med øvelser, musik, højtalere,
Afrunding og tak for i dag: - Opsamling - Lad tankerne arbejde videre hjemme	15 minutter	Ark til gratis medicin, pap med nikotinprodukter, foldere om mad og vægt.

5. mødegang	Tid	Medbring
Velkommen, dagens program og siden sidst: - Kryds dem af - Siden sidst - Spørg om nogle af dem har ønsker til emner i dag	30 minutter	Afkrydsningsliste Navneskilte til hver Oversigt over dagens punkter (dette papir) Evt. tusser og flipover Evt. lav en powerpoint
Emner: - Nedtrapning af nikotinerstatning - Udfordringer fremover - Netværk og opbakning - Evt. mindfulness	30 minutter	Printe nedtrapning af nikotin, lommekort og netværk og opbakning
Pause med kuliltemåling	10 minutter	Kuliltemåler (husk at udlevere de sidste 3 ark med nikotinerstatning)
Bevægelse: - 10 minutters opvarmning (slå med terninger og lave øvelse, kortspil, bold over hovedet 10 gange og til hver side, aflever til hinanden maveøvelse 10 gange og ryg 10 gange). 25 minutter med redondobold: 10 øvelser. 2,5 minut pr. øvelse: - 1. øvelse: ud i T med bold i begge hænder - 2. øvelse: squat med bold mellem benene - 3. øvelse: stående rygstrækning bold bag hovedet eller i strakt arm - 4. squat med den ene fod på bolden. - 5. øvelse ligge på ryggen med bold under numsen og dyppe ben. - 6. øvelse rygstrækning almindelig med bold i begge hænder foran hovedet - 7. øvelse bold mellem knæ og løfte bækken (bækkenløft) - 8. øvelse armstrækning med bold under knæ - 9. øvelse bold bag lænd (båd eller plukke æbler) - 10. øvelse planker Evt. kort udstrækning	35 minutter	Redondobold og måtter til hver, musik, højtalere, raflebægre og terninger.
Afrunding og tak for denne gang: - Skal vi mødes igen? - Facebook-gruppe? - Evaluering - Jeg kontakter jer fremover	15 minutter	