



**Foredrag**

BEVÆGELSE HELE LIVET

## Sådan skaber du medvind, selv i den strideste modvind

I foredraget sætter Charlotte fokus på, hvordan sundhed i både tanke og krop, skaber stort konkret overskud og glæde i hverdagen - selv når det ser sortest ud, og forandringens vinde blæser.

Dato **Onsdag 11. april 2012 kl. 19:00-20.30**  
Sted Kignæshallen, Smedeengen 4, 3630 Jægerspris.  
Pris kr. 130,-

Tilmelding sker online på [www.dgi.dk/201218558200](http://www.dgi.dk/201218558200)

Du modtager en bekræftelse på mail, når du har tilmeldt dig. HUSK denne bekræftelse til arrangementet, da den fungerer som din adgangsbillet.

Max. 200 pladser – tilmeld dig hellere i dag end i morgen!

Tilmeldingsfrist 4. marts 2012.

Det er ikke tilladt at filme eller på anden måde optage foredraget.



### **Charlotte Bircow**

Charlotte Bircow er bedst kendt som Danmarks fitnessdronning de legendariske "balder af stål", men i forsommeren 2011 blev hun ramt af brystkræft. Hendes identitet og selvopfattelse blev stærkt udfordret, og det samme gjorde i øvrigt hendes balder, der kort efter diagnosen kunne fejre deres 50 års fødselsdag.

Ved at fastholde sit positive livssyn, et stærkt "forbrug" af motion og mental træning, kom hun hurtigt tilbage i topform - både fysisk og mentalt.

I dette autentiske foredrag oplever deltagerne en række af de metoder og tricks, som Charlotte har benyttet hele livet igennem til at blive et lykkeligt og stærkt menneske. Hør hendes personlige historie gennem livets op og -nedture. Et liv hvor hun konstant har sværget til en proaktiv adfærd frem for en reaktiv. Hvor hun konstant har fokuseret på løsningen frem for problemet.

**Vel mødt til en spændende aften!**

 **DGI Nordsjælland gymnastik & fitness**  
Helsingørsgade 52A • 3400 Hillerød  
[nordsjaelland@dgi.dk](mailto:nordsjaelland@dgi.dk) • Telefon 79 40 47 00

**DGI • idræt & fællesskab**

Et samarbejde imellem:  
Kreds 57, Ferslev-Skibby,  
Jægerspris GF og  
Dalby IF

[www.dgi.dk/nordsjaelland](http://www.dgi.dk/nordsjaelland)