

Skoleledertræf - Sandbjerg

LOF Syd



Status lige nu: svært 1. halvår...

Nøgletal:

- Deltagerantal faldet med 20%
- Omsætning faldet med 17%
- Antal lektioner faldet med 13%

Færre hold, og færre deltagere på de enkelte hold

Nedgangen skyldes:

- Mistet 1-dagsture grundet nye momsregler
- Ændrede svømmetider i Vojens
- Foredragsmarkedet svært p.t.
- Forringet effektivitet på Meta annoncer

Fokus på succeserne

- **Sangvandringer** (pinse-sangvandring, 'Vand & Viser' m.m.)
- **'Bag om' arrangementer** (alt fra Sønderborg Sommerrevy til krematoriet i Aabenraa)
- **Customized sproghold** (fx franskhold med fokus på vin/mad kultur)
- **Bage-workshops m. 'Mesterbager Jens'**
- **Kirkeyoga** (med skiftende temaer fx 'aftenro', 'at bære frugt og modnes', 'kyndelmisse')
- **Foredrag m. Alex Høgh Andersen om mental sundhed** (pris 17.500 kr.)



'Fars Dag' kampagne

Hjemmeside, FB/Instagram & nyhedsbrev

- Mad-workshops for mænd
- 'Bag om' Sønderborg lufthavn
- Musikalsk foredrag m. Ole Kibsgaard
- Erindringsværksted Sønderjylland



Giv en oplevelse til 'Fars dag':



'Bag om' Sønderborg Lufthavn - 24/10

Ledige • lør. 24.10.26, 11:00 • Sønderborg • Jákup Sværn Kass



Erindringsværksted Sønderjylland - Sønderborg

Ledige • tir. 11.08.26, 13:00 • Sydals • Henrik Ingemann



Herregod mad - Sønderborg - Ulkebøl Skole

Ledige • man. 10.08.26, 17:45 • Sønderborg • Hanne Lemich



Musikalsk foredrag m. Ole Kibsgaard

Ledige • tors. 03.09.26, 19:00 • Gråsten • Ole Kibsgaard





LOF Syd

Offentliggjort af Louise Weiss Petersen · 22. maj kl. 10.23 ·

SMOVS & SHOW-OFF M. ULRIK FRA ULLE'S DELI - TORSDAG 4/6, AABENRAA - SÅ ER 'FARS DAGS' GAVEN HJEMME

Kom med til en hyggelig, uformel og smovset madoplevelse, hvor Ulrik fra [Ulle's Deli](#) guider jer gennem en menu fyldt med smag, teknik og gode tricks, der løfter hverdagsmaden til noget helt særligt.

Aftenen er for alle (ikke kun fædre), der elsker god mad – uanset om man er rutineret i køkkenet eller mest er kendt for at tænde grillen. Ulrik deler sine bedste håndgreb, fortæller røverhistorier fra delien og viser, hvordan simple råvarer kan blive til retter, der får familien til at løfte øjenbrynene af begejstring.

Læs mere og køb billet i dag (begrænset antal pladser) [Se mindre](#)



LOF.DK

'Fars dag' Smovs & Show-off med Ulrik fra Ulle's Deli

Læs mere

[Se indblik og annoncer](#)

Boost igen



LOF Syd

Besøg LOF Syd

Fars dag, sommer, smag og gode historier

Inspiration til både en gave og en god oplevelse.



Nyheder



Efterårets hold er åbne for tilmelding

— der tildeles løbende nyheder.

Du finder holdene her



Kom og se vores lokaler på Sønderborg



Nyheder - Efterårssæsonen

Kvinder i (hormon)balance

Sandbjerg Gods - 15/8



Tema-lørdag på Sandbjerg Gods: Kvinder i (hormon)balance

PROGRAM:

09.00: Velkomst v. moderator Yemisi Andersson

09.15: 'Kvinder i balance' – *talk* med holistisk sundhedscoach Tanja Dorthea Nielsen (kendt fra Instagram) – om kost, søvn, stress, vaner, cyklus, kemi m.m.

10.30: Tarmens betydning for den hormonelle balance – 15 min. introduktion samt smagsprøver på surdejsbrød m. fermenterede spreads v. laborant og madnørd Sandra Thörner

11.00: Introduktion til bevægelses-workshops

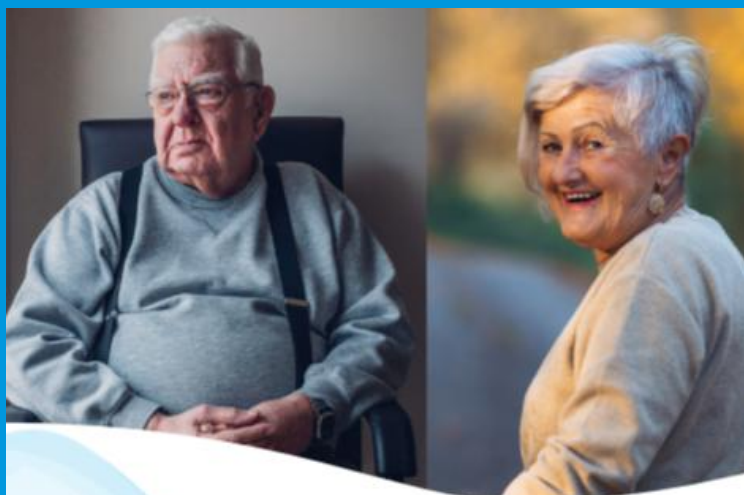
11.15: Bevægelses-workshops i parken: groove-dans (frigør endorfiner), natur-yoga (sænker cortisol) og styrketræning (forbedrer insulinfølsomhed, blodsukker m.m.) -

12.45: Picnic-style frokost på terrassen/plænen m. sunde bowls og sødt/sundt punktum
Mulighed for tilkøb af kaffe

13.45: 'Hands on' praktisk foredrag om kvinders overgangsalder v. kræftsygeplejerske og sexolog Helle Krüger

15.00: Tak for i dag





Aktiv med KOL

Fire formiddage med KOL-venlig bevægelse. Hver mødegang består af:

- Lungevenlig fællessang fra højskolesangbogen
- Gåtur med indlagte øvelser (tilpasset dig)
- Vejrtrækningsøvelser og afspænding

lof.dk/syd - tlf: 25 73 42 10 - syd@lof.dk



Samskabelse med Tønder kommune



Rollator-træning

3 eftermiddage med udendørs rollator-træning v. kiropraktor Dorthe B. Olsen

- Vi går ca. 1 km med stop og øvelser undervejs
- Øvelserne foregår gående, stående og siddende
- Vi styrker balancen og de store muskelgrupper
- Du går hjem med fornyet tro på din egen fysik

lof.dk/syd - tlf: 25 73 42 10 - syd@lof.dk



Blid bevægelse for dig med type 2 diabetes og/eller svær overvægt

8 eftermiddage med blid motion (indendørs)

- Skånsomme yogaøvelser, som gør godt for led, bindevæv, kropsbevidsthed og indre ro
- Øvelserne skaber øget cirkulation i kroppen og kan virke blodtryks- og blodsukkersænkende.
- Trygt fællesskab, små hold - kom lige som du er!

lof.dk/syd - tlf: 25 73 42 10 - syd@lof.dk



Reformer-pilates (måske!)

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Det st

[Forside](#) » [Det har vi støttet](#) » Reformer pilates i Sønderborg

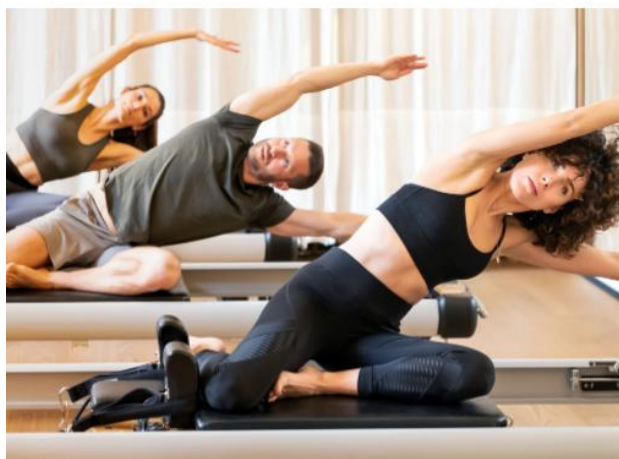
Reformer pilates i Sønderborg

Der er givet støtte til indkøb af reformer-træningsmaskiner og trænerkurser til oprettelse af et nyt aftenskoletilbud her i Sønderborg.

Støttet med
20.000 kr.

Liv i det lok

Søg

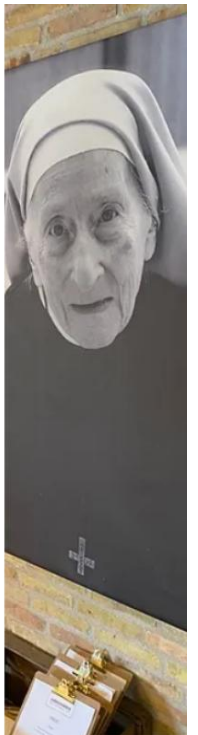


Idé: Æble-aften – udsolgt på 2 dage

- 3-retters menu m. æbler
- Fællessang m. sensommersange
- Oplæg hvor vi kommer 'rundt om hele æblet'

"Vi starter selvfølgelig hos Adam og Eva.

Men vi når også forbi Snehvide, Steve Jobs, stifteren af "Apple" og andre finurlige vinkler på emnet "Æbler".





Erindringsværksted Sønderjylland - Knøs Gård

Værktøjskasse til at skrive egne erindringer og redigere og udgive lokalhistoriske bøger.

Kursus over 3 eftermiddage med lokalhistorikeren Henrik Ingemann i både Sønderborg, Aabenraa, Tønder og Haderslev kommuner.

Første erindringsværksted er på Knøs Gård den 11., 18. og 25. august - 3 eftermiddage inkl. kaffe & kage. Pris: 299 kr.

lof.dk/syd / syd@lof.dk / tlf. 25 73 42 10



1 koncept – køres ud i 4 kommuner
Støttet af 'Sønderjysk Kulturfællesskab
med 26.000 kr.



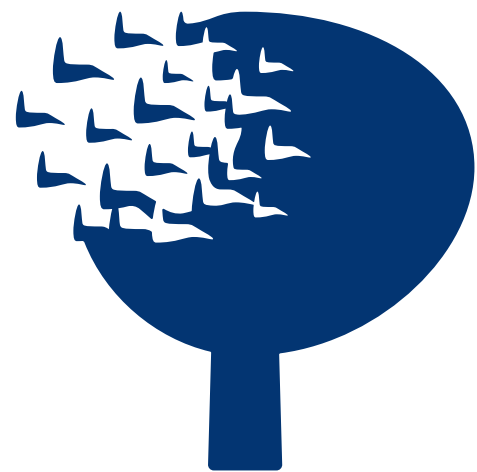
Beredskabs-aktiviteter?

- Oplagt at diskutere i netop disse rammer
- Sandbjerg Gods – preussisk stabskvarter 1864
- Overgangen til Als – 29. juni 1864 kl. 02.00

Nu: Inspirationsoplæg og Q&A med Allan Dalager

- Ambulanceredder
- Røgdykker
- +25 år ved Politiet
- Beredskabschef i Sønderborg
- m.m.





L

O

F