Husk at skifte den markerede tekst ud med din egen, inden du sender til aviserne.

Pressemeddelelse fra LOF xx

**xx LOF er din genvej til et sundere, sjovere og mere aktivt liv**

Din lokale aftenskole kan meget mere, end du tror. LOF xx er klar med kurser, foredrag og oplevelser til dig, der vil dyrke mere motion, udforske dine kreative sider, blive klogere på samfundet eller udvide dit netværk.

**Efterårets aktiviteter er på plads***Indsæt eksempler på aktiviteter, fx nye hold, foredrag med kendisser, trends eller succeser*Et af efterårets helt store tilløbsstykker er foredraget med Anne Hjernø 4. september om sund livsstil og overgangsalderen og foredraget med David Guldager 10. oktober om kunstig Intelligens. Traditionen tro er vi også klar med de populære bevægelseshold som yoga, pilates og varmtvandstræning, en lang række kreative fag og som noget nyt kor og guitar.

”Vi gør os umage for at udvikle vores mange tilbud, så vi kan tilbyde attraktive og aktuelle aktiviteter til så mange som muligt. Vi har dygtige undervisere, små hold og den seneste viden indenfor fagområderne. Det er et stort arbejde, men vi gør det gerne for at bidrage til, at så mange som muligt får en sundere, sjovere og mere aktiv fritid”, siger xx, der er skoleleder i xx.

**Aftenskolen er aktuel som aldrig før**

Hvert år skaber LOF rammerne for værdifulde møder mellem flere end 100.000 mennesker i hele landet med kurser, foredrag og oplevelser. Der skal være plads til alle, og derfor spænder tilbuddene også bredt. Det, der er vigtigt for samfundet, er vigtigt for LOF.

”Jeg er ikke i tvivl – for i de folkeoplysende fællesskaber i aftenskolerne kan man finde ny viden, inspiration og møde andre mennesker, der kan gøre hverdagen bedre, sjovere og nemmere. Det gælder lige fra at styrke kroppen på bevægelsesfagene, leve mere bæredygtigt ved at upcycle tøj eller lave grønnere mad, lære et nyt sprog eller få flere perspektiver på livet til et foredrag”, siger Per Paludan Hansen, der er sekretariatsleder i LOF’s landsorganisation”.

Du kan finde alle tilbud i xx LOF på hjemmesiden [www.lof.dk/xx](http://www.lof.dk/xx)

**For mere information**

Navn, skoleleder i xx LOF, telefonnummer

Per Paludan Hansen, sekretariatsleder i LOF, tlf. [21465580](tel:33218680/21465580)  
  
Billedet må bruges til omtale af LOF xx, hvis xx akkrediteres som fotograf.