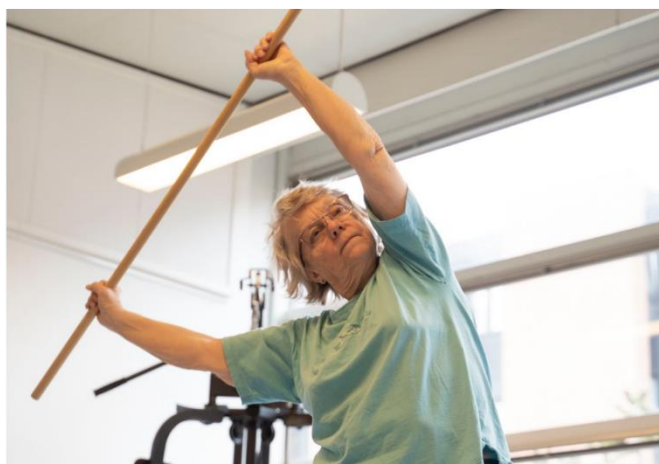


Tilmelding og yderligere info

FOF København

tlf. 45 96 01 00

I samarbejde med Rehabiliteringsområdet Gentofte



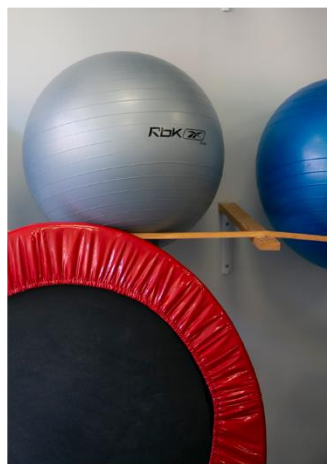
Nærgymnastik

For ældre i Gentofte Kommune

Små hold · Efterår 2023

Tæt på egen bolig

DER ER LØBENDE OPSTART PÅ ALLE HOLD



FOF
KØBEN
HAVN

Tilmelding og
yderligere info
tlf. 45 96 01 00

FOF
KØBEN
HAVN

I samarbejde med
Rehabiliteringsområdet Gentofte

Specialhold

Nærgymnastik forbedrer din kondition, styrke, bevægelighed og balance – så du kan klare hverdagens gøremål og undgå faldulykker. Små hold for ældre med nedsat bevægelighed. Underviserne tager individuelle hensyn.

Holdoversigt

Holmegårdsparken

Ordrupvej 32G, 2920 Charlottenlund
Administrationsbygningen

238270 mandag 10.00-11.30 (7/8), Charlotte

Bækkebo

Bækkebo Park 4B, 2870 Dyssegård
Selskabslokalet

238272 onsdag 12.00-13.30 (9/8), Charlotte

Gentoftegade

Gentoftegade 52, 1., 2820 Gentofte
238273 fredag 11.00-12.30 (4/8), Ines

Kildehuset

Springbanen 5, 2820 Gentofte
238274 onsdag 10.00-11.30 (9/8), Charlotte

Bernstorffsvej

Bernstorffsvej 20C, 3. sal, 2900 Hellerup
Fysioterapien
238275 torsdag 16.00-17.30 (3/8), Camilla

Mitchellsstræde

Mitchellsstræde 5A, 2820 Gentofte
238276 mandag 9.50-11.20 (14/8), Jeanette
238277 mandag 11.30-13.00 (14/8), Jeanette
238278 mandag 13.10-14.40 (14/8), Jeanette
238279 onsdag 10.00-11.30 (16/8), Jeanette
238280 onsdag 11.40-13.10 (16/8), Jeanette

Sankt Lukas Vej

Sankt Lukas Vej 6A, 2900 Hellerup
Fysioterapien
238638 mandag 17.15-18.45 (7/8), Charlotte
238282 tirsdag 16.00-17.30 (1/8), David
238283 tirsdag 17.30-19.00 (2/8), David
238284 onsdag 16.00-17.30 (23/8), Christina
238285 torsdag 16.00-17.30 (10/8), Sidsel
238286 fredag 14.30-16.00 (11/8), Charlotte

Strandlund

Strandlund 102, 2920 Charlottenlund
Motionsrummet
238287 tirsdag 13.00-14.30 (1/8), Ines

Rehabiliteringsområdet Gentofte

Schioldannsvej 31, 2920 Charlottenlund
Fysioterapien
238288 mandag 15.30-17.00 (31/7), Julie
238289 mandag 17.00-18.30 (31/7), Julie
238290 tirsdag 15.30-17.00 (8/8), Martin
238291 tirsdag 17.00-18.30 (8/8), Martin
238292 onsdag 15.30-17.00 (2/8), Niklas
238293 onsdag 17.00-18.30 (2/8), Niklas
238294 torsdag 15.30-17.00 (4/8), ny underviser
238296 torsdag 17.00-18.30 (4/8), ny underviser
238295 fredag 15.00-16.30 (25/8), Marianne

Praktisk information

Underviserne: Uddannede fysioterapeuter eller afspændingspædagoger.
Pris: kr. 62 pr. gang for 1½ times træning for pensionister og efterlønsmodtagere i Gentofte Kommune. Der betales for et halvt år ad gangen.

Tilmelding og yderligere information:
FOF København, tlf. 45 96 01 00