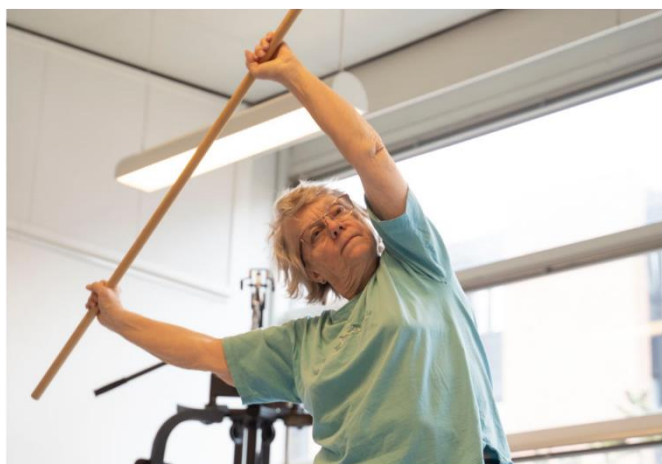


Tilmelding og yderligere info

FOF København og Nordsjælland

tlf. 45 96 01 00

I samarbejde med Gentofte kommunes Center for Rehabilitering og Forebyggelse



Seniortræning

For ældre i Gentofte Kommune

Små hold · Forår 2025

(styrke, kondition og balancetræning)



Tilmelding og yderligere info

tlf. 45 96 01 00

FOF KØBENHAVN
NORDSJÆLLAND

I samarbejde med Gentofte Kommunes Center for Rehabilitering og Forebyggelse

FOF KØBENHAVN
NORDSJÆLLAND

Specialhold

Seniortræning 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. Der er løbende optag på holdene.

Datoen i parentes er datoen for første mødegang i denne sæson.

Holmegårdsparken (inkl. maskiner)

Ordrupvej 32G, 2920 Charlottenlund
Administrationsbygningen

25190064 mandag 10.00 -11.30 (6/1), Sanne R

25190065 mandag 11.35 -13.05 (6/1), Sanne R

Bækkebo

Bækkebo Park 4B, 2870 Dyssegård
Selskabslokalet

25190066 onsdag 12.00 -13.30 (8/1), Ines

Kildehuset

Springbanen 5, 2820 Gentofte

25190067 onsdag 10.00 -11.30 (8/1), Ines

Strandlund

Strandlund 102, 2920 Charlottenlund
Motionsrummet

25190068 tirsdag 13.00 -14.30 (7/1), Ines

Mitchellsstræde (inkl. maskiner)

Mitchellsstræde 5A, 2820 Gentofte

25190069 mandag 9.50 -11.20 (6/1), Jeanette

25190070 mandag 11.30 -13.00 (6/1), Jeanette

25190071 mandag 13.10 -14.40 (6/1), Jeanette

25190072 onsdag 10.00 -11.30 (8/1), Jeanette

25190073 onsdag 11.40 -13.10 (8/1), Jeanette

Center for Rehabilitering og Forebyggelse (inkl. maskiner)

Schioldannsvej 31, 2920 Charlottenlund

25190075 mandag 15.30 -17.00 (6/1), Sanne

25190076 mandag 17.00 -18.30 (6/1), Sanne

25190077 mandag 17.15 -18.45 (6/1), Charlotte

25190078 tirsdag 15.30 -17.00 (7/1), Martin

25190079 tirsdag 16.00 -17.30 (7/1), David

25190080 tirsdag 17.00 -18.30 (7/1), Martin

25190081 tirsdag 17.30 -19.00 (7/1), David

25190082 onsdag 15.30 -17.00 (8/1), Kristian

25190083 onsdag 16.00 -17.30 (8/1), Victoria

25190084 onsdag 17.00 -18.30 (8/1), Kristian

25190085 torsdag 16.00 -17.30 (9/1), Sidsel

25190086 torsdag 15.30 -17.00 (9/1), Simone

25190087 torsdag 17.00 -18.30 (2/1), Mathias

25190088 fredag 14.30 -16.00 (3/1), Charlotte

25190089 fredag 15.00 -16.30 (10/1), Marianne

Undervisningen på Schioldannsvej foregår enten i holdrum 1, 3 eller 4, som alle ligger i stuen. Holdrum vil fremgå af tilmeldingsbekræftelsen

Praktisk information

Underviserne: Uddannede fysioterapeuter eller afspændingspædagoger.

Pris: kr. 65 pr. gang for 1½ times træning for pensionister og efterlønsmodtagere i Gentofte Kommune. Der betales for et halvt år ad gangen. Ved opstart midt i sæson tilpasses prisen

Tilmelding og yderligere information:

FOF København og Nordsjælland, tlf. 45 96 01 00