

"KOM OG PRØV" MOTION på Frederiksberg

Har du brug for hjælp til at finde det rette motionstilbud i dit nærområde?

Tilmeld dig én eller flere prøvetimer og gør det sammen med motionsvejlederen og andre borgere, der har gennemgået et forløb i Frederiksberg Sundhedscenter

Nr.		PRØVETIMER FOR MARTS 2020	Sæt Kryds
Uge 10			
1	Torsdag d. 5/3	Rytmask motion (KSG Idræt) Kl. 18.00-19.00 Skolen ved Nyelandsvej, gymnastiksal, 2. sal	
2	Fredag d. 6/3	Øvelser i træningshave og gåtur (Sammen Om Motion) Kl. 10.00-11.00 Græsplænen bag Sundhedscentret, Stockflethsvej 4	
Uge 11			
3	Onsdag d. 11/3	Varmtvandstræning (Gigtskolen) Kl. 16.50-17.30 Frederiksberg Hospital, Vej 6, indgang 5. Ndr. Fasanvej 57	
4	Torsdag d. 12/3	Dans, bold & cirkeltræning (Frb. Senior Motion forening) kl. 11.00-12.00 Frederiksberg Hallerne, Jens Jessens Vej 20	
Uge 12			
5	Tirsdag d. 17/3	Træning i maskiner (Frederiksberg Hospital motionscenter) Kl. 10.00-11.00 Nordre Fasanvej 57, Vej 5, indgang 25	
6	Onsdag d. 18/3	RASK gåtur (Frederiksberg Gåbuddies) kl. 16.00-17.00 Ved hovedindgangen til Frederiksberg Have	
Uge 13			
7	Onsdag d. 25/3	Motionsfloorball (Idrætsfællesskabet) Kl. 13.30-14.30 Grøndal Multicenter – Bueskydningslokalet 1. sal.	
8	Torsdag d. 26/3	Styrke- og balancetræning i maskiner (FOF København) Kl. 16.00-17.30 Frederiksberg Hospitals Døgnrehabilitering Nordre Fasanvej 57, vej 4, indgang 3, 2. sal.	

Du kan læse mere om de enkelte prøvetimer på bagsiden

Først til mølle. Max 8 pers. pr. prøvetime!

Tilmelding til prøvetimer

[Redacted area for name and contact information]

Angiv navn og numre på de prøvetimer, du ønsker at deltage i, og vi bekræfter herefter din tilmelding



Motionsudbyderne – indhold, pris og sted

Frederiksberg Senior Motion – Dans, boldspil og cirkeltræning

En forening med motion i dagtimerne for voksne i alderen 60+. Alle kan være med, og det sociale samvær vægtes højt. Vi mødes ved indgangen til Frederiksberg Hallerne, Jens Jessens Vej 20. Det koster 450 kr. pr. halvår. Et medlemskab giver adgang til alle aktiviteter/hold. Læs mere på www.frb-seniormotion.dk.

Gigtskolen - Varmtvandstræning

En aftenskole med holdtræning for personer med spændinger, smerter eller fysiske skavanker. Små specialhold med plads til individuel vejledning og fokus på det gode samvær. Lider du fx af gigt, knogleskørhed eller er du generet af ledsmerter, så er vores hold noget for dig. Varmtvandstræning foregår i bassinet på Frederiksberg Hospital, Vej 6, indgang 5, Ndr. Fasanvej 57. Læs mere på www.gigtskolen.dk.

KSG Idræt - rytmisk motion

En idrætsforening med mange tilbud herunder rytmisk motion, som er moderne øvelser, der gennemarbejder hele kroppen til musik. Stemningen er uformel og afslappet, og der er altid tid til hyggesnak og godt grin. Det koster 700 kr. pr. sæson. Læs mere på www.ksg-idraet.dk.

Frederiksberg Gåbuddies – RASK gåtur

Et gåfællesskab for dig, der elsker at gå ture sammen med andre. Der er gåture næsten hver dag med mødested forskellige steder på Frederiksberg og omegn. Der er gåture i slentretempo, almindeligt tempo, samt raske gåture. Det koster ikke noget at gå med. Læs mere på Facebook: Frederiksberg gåbuddies. Hvis du ikke er på Facebook, så send en mail til gaa@1264.dk. Så modtager du en oversigt over gåturene hver uge.

Idrætsfællesskabet – motionsfloorball

Et idrætsfællesskab med fokus på tilpasset idræt, socialt samvær, sjov og sved på panden i trygge rammer. Floorball er for borgere med kroniske sygdomme såsom diabetes, hjertesygdomme og KOL i alle aldre. Træningen finder sted i Grøndal Multi Center på Hvidkildevvej 64, Bueskydningsbanelokale på 1. sal, og det koster ikke noget at deltage de første 5 gange. Læs mere www.idraetsfaellesskabet.dk.

Sammen om motion – øvelser i træningshaven og gåtur

Et fællesskab til dig, der gerne vil være aktiv sammen med andre i dit lokalområde. Vi går ture, laver øvelser i træningshaven, spiller lidt bold og hygger os - hele året rundt. Der kræves ingen tilmelding - du møder blot op - og der er ingen deltagerbetaling. Læs mere på www.sund.frederiksberg.dk/sammen-om-motion.

Motionscentret på Frederiksberg Hospital

Et motionscenter med plads til alle, og i særdeleshed med plads til Frederiksberg kommunes seniorer. Vores instruktører står klar til at hjælpe jer sikkert og godt i gang med jeres træning. For kun 140kr/mdr. får I fri adgang til vores døgnåbne motionscenter.

FOF København – træning i maskiner og motion til musik

En aftenskole, som samarbejder med Frederiksberg Sundhedscenter omkring specialhold for borgere, der har gennemgået et forløb i Frederiksberg Sundhedscenter, og som har brug for små hold. Træningen finder sted i Frb. Hospitals Døgnrehabilitering, Nrdr. Fasanvej 57, vej 4, indgang 3, 2. sal. Det koster 56 kr. for 90 min. Læs mere på www.fof.dk/kbh/partnerskaber/frederiksberg-kommune.

PRAKTISK INFORMATION:

- DU VIL MODTAGE EN SMS DAGEN FØR MED INFO
- VI MØDES UDE VED MOTIONSSTEDERNE 15 MIN FØR PRØVETIMEN
- HUSK VAND, INDENDØRSSKO & TØJ DU KAN BEVÆGE DIG I

