



"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 en motionsvejleder og andre borgere, der har gennemgået et forløb i Frederiksberg Sundhedscenter

Nr.	Dato	PRØVETIMER NOVEMBER 2021	Sæt Kryds
Uge 44			
1	Tirsdag 2/11	Gåtur i Frederiksberg Have m/u rollator (Tirsdags-gågruppen) Kl. 11.00 -12.00 Hovedindgangen til Frederiksberg Have, Frederiksberg Runddel	
2	Fredag 5/11	Hip Hop 60+ (Forening FRBdans) Kl. 10.00-11.00 Bernhard Bangs Allé 27, 1. sal	
Uge 45			
3	Mandag 8/11	Cirkeltræning (Forening BevægDig60+) Kl. 10.00-11.00 Bernhard Bangs Allé 27. 1. sal	
4	Tirsdag 9/11	Motionscafé for kvinder (Forening KSG Idræt & Gymnastik) Kl. 10.45-12.00 Hermeshallen, Hal 3, Steenswinkelsvej 19	
5	Torsdag 11/11	Introduktion til Frederiksberg Hospital Motionscenter Kl. 10.00-11.00 Nordre Fasanvej 57, Hovedvejen, Indgang 25	
Uge 46			
6	Onsdag 17/11	Mænd 60+ (Foreningen Saga Sport) Kl. 16.30-18.00 Damsøbadet, Sønderjyllands Allé 6, pigesalen	
7	Torsdag 18 /11	Sports stacking (Frederiksberg sports stacking klub) Kl. 16.00-18.00 KU.BE, Zen 2, Dirch Passers Allé 4	
Uge 47			
8	Mandag 22/11	Balance og hensyntagende bevægelse (Forening BevægDig60+) Kl. 9.00-10.00 Bernhard Bangs Allé 27. 1. sal	
9	Tirsdag 23/11	WebMotion – åndedræts- og lungehold (Idrætsfællesskabet) Kl. 11.30-12.00 Træn trykt i dit eget hjem på computer eller mobil	

Tilmelding til prøvetimer - Tlf. 28 98 54 89

Ring eller send en SMS til motionsvejlederne i Frederiksberg Sundhedscenter, og vi bekræfter din tilmelding.

Læs mere om motionstilbuddene på bagsiden.



Motionsudbyderne – indhold, pris og sted

Tirsdags-gågruppen i Frederiksberg Have – Gåtur i Frederiksberg Have

Vi er en gruppe på 15 seniorer, som nyder at mødes og gå en tur sammen. Vi deler os op i 2-3 niveauer efter gangtempo, så du kan bare tage stok, rollator og iltapparat med. Vi drikker kaffe bagefter. Det koster ikke noget at deltage, men tag gerne 20 kr. med til kaffen.

FRBdans - Hip hop 60+

FRBdans er Frederiksbergs nye danseforening, der tilbyder dans i alle aldersgrupper. Hvis du ønsker at få sved på panden, samtidig med at du har det sjovt, så er hip hop 60+ lige noget for dig. Det er udfordrende, samtidig med at det er for alle. Der bliver danset til tunge, fede og sjove beats! Læs mere på www.frbdans.dk/klub/frbdans/hold/hip-hop-60-efterar eller kontakt Astrid på frbdans@gmail.com

BevægDig60+ - Cirkeltræning og Balance og hensyntagende bevægelse

Vi er Frederiksbergs nye organiserede idrætsfællesskab for alle over 60 år. Vi har hyggen og socialt samvær i centrum. Vi tilbyder mange forskellige motionsformer. Læs mere på www.bevaegdig60plus.dk eller kontakt Karina Ildor Jacobsgaard på karina@fiu-frederiksberg.dk.

KSG Idræt og Gymnastik - Motionscafé for kvinder

Motionscaféen er en del af KSG Idræts og Gymnastiks tilbud, hvor vi træner den første time og slutter af med en halv times hyggesnak i hallen. Kom og mød andre minoritetsetniske kvinder, få bevæget kroppen og oplev et mangfoldigt fællesskab. For mere information, kontakt Bente Biering-Sørensen på 50 14 51 43.

Motionscentret på Frederiksberg Hospital – Introduktion til motionscentret

Vi er et motionscenter med plads til alle og i særdeleshed med plads til Frederiksberg kommunes seniorer. Vores instruktører står klar til at hjælpe dig sikkert og godt i gang med din træning. For kun 140 kr./mdr. får du fri adgang til vores motionscenter. For mere information send en mail til motionscentret.fh@gmail.com.

Saga Sport - Mænd 60+

Vi er en idrætsforening med mange forskellige hold. Mænd 60+ består af gymnastik for "halvgamle" mænd, som stadig er unge af sind. Vi træner styrke, udholdenhed og smidighed ved hjælp af gymnastikken og afslutter gerne med lidt boldspil. Læs mere på www.saga-sport.dk.

Frederiksberg Sports stacking klub – Sports stacking

Hos os vil du holde dig mentalt og fysisk aktiv i et skønt fællesskab. Du træner din øje-hånd-koordination og samtidig få pulsen op. Vi træner med specialdesignede plastickopper, der stables i bestemte formationer. Dette foregår på tid, så du kan måle dit eget fremskridt med det samme. Kontakt Henrik Engell-Hedager h_e_hedager@hotmail.com.

Idrætsfællesskabet og Senior Samfit – WebMotion – Træn trygt i dit eget hjem

Kom og få 30 minutters træning hver tirsdag og torsdag kl. 11.30-12.00, hvor en underviser fører dig sikkert igennem alle øvelserne, som styrker din balance, muskelstyrke og kondition. Alle øvelserne kan udføres stående eller siddende på en stol. Der er særligt fokus på åndedrætsøvelser og forbedring af vejrtrækning. Læs mere på www.webmotion.dk.

PRAKTISK INFORMATION:

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

