
MOTIONSTILBUD



FREDERIKSBERG
KOMMUNE



For psykisk sårbare borgere

Motionstilbud for psykisk sårbare

Motionstilbuddene er til dig der har lyst til at motionere i trygge rammer. Vores trænere er peer-uddannet og har selv erfaring med psykisk sårbarhed. Alle kan være med uanset niveau.

Gå-gruppe

Vi går 3-5 km. Vi mødes mandage 16.30-17.30 foran Frederiksberg Sundhedscenter.

Frederiksberg Sundhedscenter
Stockflethsvej 4,
2000 Frederiksberg

Kontakt:

Ring eller send en sms til Sylvia Johannsen på 2898 5471

Løbeholdet

Vi løber 3-5 km. Vi mødes mandage 14.00 – 15.00 i Søndermarken ved indgangen ved Pilealle.

Kontakt:

Ring eller send en sms til Brian Lund 2133 5994

Cirkeltræning

Vi mødes bag Sundhedscenteret i træningshaven torsdage klokken 15.30 – 17.00.

Kontakt:

Ring eller sms til Anita Moth 2279 2297