

## Tilmelding og yderligere info

FOF København

tlf. 45 96 01 00

I samarbejde med Tranehaven

# Nærgymnastik

For ældre i Gentofte Kommune

Tæt på egen bolig · Små hold

Forår 2019



FOF  
**KØBEN  
HAVN**

FOF  
**KØBEN  
HAVN**

I samarbejde med Tranehaven

## 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.



**OBS**

**Træningsmaskiner:**  
Tranehaven  
Sankt Lukas Vej  
Rygårdscentret  
Mitchellsstræde

## Holdoversigt

### Adelaide

Ejgårds Tværvvej 14, 2920 Charlottenlund  
Indgang via nr. 16

**188198** Mandag 10.00-11.30 (7/1)

**188199** Mandag 11.45-13.15 (7/1)

### Bækkebo

Bækkebo Park 4 B, 2870 Dyssegård  
Selskabslokalet

**188200** Onsdag 13.00-14.30 (9/1)

### Gentoftegade

Gentoftegade 52, 1., 2820 Gentofte

**188201** Fredag 11.00-12.30 (4/1)

### Kildehuset

Springbanen 5, 2820 Gentofte

**188202** Onsdag 9.30-11.00 (9/1)

**188203** Onsdag 11.05-12.35 (9/1)

### Rygårdscenteret

Niels Andersens Vej 10, 2900 Hellerup  
Fysioterapien

**188204** Tirsdag 14.30-16.00 (8/1)

**188205** Torsdag 14.30-16.00 (3/1)

### Mitchellsstræde

Mitchellsstræde 5A, 2820 Gentofte  
(For enden af Mitchellsstræde)

**188207** Mandag 9.50-11.20 (7/1)

**188208** Mandag 11.30-13.00 (7/1)

**188209** Mandag 13.10-14.40 (7/1)

**188210** Onsdag 10.00-11.30 (9/1)

**188211** Onsdag 11.45-13.15 (9/1)

### Sankt Lukas Vej

Sankt Lukas Vej 6 A, 2900 Hellerup  
Fysioterapien

**188228** Mandag 17.15-18.45 (7/1)

**188212** Tirsdag 16.00-17.30 (8/1)

**188213** Onsdag 16.00-17.30 (9/1)

**188214** Torsdag 16.00-17.30 (3/1)

**188215** Fredag 14.30-16.00 (11/1)

### Strandlund

Strandlund 102, 2920 Charlottenlund  
Motionsrummet

**188216** Tirsdag 13.00-14.30 (8/1)

**188217** Onsdag 13.30-15.00 (2/1)

**188218** Fredag 13.00-14.30 (4/1)

### Tranehaven

Schioldannsvej 31, 2920 Charlottenlund  
Fysioterapien

**188219** Mandag 15.30-17.00 (7/1)

**188220** Mandag 17.00-18.30 (7/1)

**188221** Tirsdag 15.30-17.00 (8/1)

**188222** Tirsdag 17.00-18.30 (8/1)

**188223** Onsdag 15.30-17.00 (9/1)

**188224** Onsdag 17.00-18.30 (9/1)

**188225** Torsdag 15.30-17.00 (3/1)

**188226** Fredag 15.00-16.30 (4/1)

**188227** Fredag 16.30-18.00 (4/1)

## Praktisk information

Underviserne: Uddannede fysioterapeuter eller afspændingspædagoger.

Pris: kr. 51 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