



Gåture

Frederiksberg Sundhedscenter	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Gågrupper på FRB Alle kan deltage, også selv om du bruger stok eller rolator.</p> <p>Fokus på at få rørt sig og socialt samvær. Ruterne varieres efter deltagernes behov, og det er muligt at holde pause undervejs. Kaffe og samvær bagefter.</p>	<p>Kedelhallen, Nyelandsvej 75A, 2000 Frederiksberg</p> <p>Frederiksberg Sundhedscenter Stockflethsvej 4, 2000 Frederiksberg</p> <p>Indgangen til Plejehjemmet Lotte Borgmester Fischers Vej 2A 2000 Frederiksberg</p>	<p>Tirsdag Kl. 10.00-11.00 Året rundt – mød bare op</p> <p>Mandag Kl. 10.00 (1½-2 km med gangredskaber)</p> <p>Mandag (3-5 km uden gangredskaber) Kl. 13.30</p>	<p>Ingen brugerbetaling</p> <p>Bare mød op og tag gerne venner og pårørende med.</p>	<p>http://sund.frederiksberg.dk/sundhedstilbud/motion</p> <p>Lise Ørndrup: Tlf. 61 81 86 93</p> <p>Hanne Gamst Tlf.: 61 16 83 82</p> <p>Anne Marie Bunster Tlf.: 40 96 06 43</p>
Gåtur fra Forum St	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Hyggelige og active gåture 3-4 km</p>	<p>Forum st Starter og slutter her</p>	<p>Hver torsdag i november kl. 10</p>	<p>Ingen brugerbetaling</p>	<p>Gåvært: Eva Castberg Evacastberg@gmail.com Tlf. 20 95 54 28</p>



Gåture

Ældresagen	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Kom med ud at gå – få rørt benene i godt selskab Ca. 4 km rask gang</p>	<p>Mødested Hovedindgangen til Frederiksberg Have</p>	<p>Mandag (året rundt undtagen helligdage) Kl. 11.00-ca. 12.15 Startdato: 03.09.18</p>	<p>Ingen brugerbetaling for medlemmer</p> <p>Medlemskab: 125 kr./halvår</p>	<p>Hjemmeside: www.aeldresagen.dk</p> <p>Kontaktperson: Kirsten Hauge Tlf.: 20 45 01 49 E-mail: Kirstenhk@gmail.com</p>
<p>Ture til nær og fjern – mimrekortets grænser Udforsker spændende steder - tag madpakke og drikke med</p>	<p>Mødested Hovedbanegården i hallen under uret</p>	<p>Torsdag (sidste torsdag i måneden) Kl. 10.00-15.00 Datoer: d. 27. sep., 25. okt. og 29. nov.</p>		

Gågruppen	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Gåtur i Frederiksberg Have Tre grupper delt efter gangtempo. Mulighed for at tage stove med.</p>	<p>Hovedindgangen til Frederiksberg Have Frederiksberg Runddel</p>	<p>Tirsdag Kl. 11.00-12.00</p>	<p>Ingen brugerbetaling</p>	<p>Tilmelding er ikke nødvendig</p> <p><u>Tovholdere</u> Marie-Louise (tirs) tlf. 38 34 75 43 Hanne (ons) tlf. 28 26 33 28 Kirsten (tors) tlf. 61 70 40 18</p>
<p>Gåtur i Frederiksberg Have To grupper delt efter gangtempo.</p>	<p>Indgangen til Porcelæns haven Smallegade</p>	<p>Onsdag Kl. 13.00-14.00</p>		<p>Mulighed for socialt samvær med kaffe efter hver tur på cafe Pilen</p>
<p>Gåtur i Frederiksberg Have To grupper delt efter gangtempo. Mulighed for at gå med rollator.</p>	<p>Hovedindgangen til Frederiksberg Have Frederiksberg Runddel</p>	<p>Torsdag Kl. 13.00-14.00 Hele året rundt</p>		



Gåture

Seniorscenteret Sct. Joseph	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Walk & Talk Frisk luft, motion og hyggelige snakke. Alle kan være med.	Seniorcenteret Sct. Joseph Griffenfeldsgade 44 2200 København N	Mandag kl. 10.00-11.30	Ingen brugerbetaling 50 kr. pr. mdr. for medlemskab	www.seniorcentret.dk Info: Tlf: 33 31 24 33 Email: kontor@seniorcentret.dk

Vandrefuglene	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Gåture i naturen for personer uden for arbejdsmarkedet (Gåture med gratis guide i hovedstadens smukke natur)	Mandagsture Starter under uret på hovedbanegården Torsdagsture Starter forskellige steder	Forskellige gåture året rundt og derfor forskellige tidspunkter (ofte formiddag) Se turkalender på hjemmesiden.	Ingen brugerbetaling Transporten betaler du selv. Turene er tilrettelagt, så deltagere med pensionistkort kan benytte det ud og hjem.	www.vandrefuglene.dk Tlf: 35 36 19 93 Email: byensvandrefugle@hotmail.com

Den Livlige Gågruppe	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Gågruppe Distance: 3-6 km	Ved indgangen foran Frederiksberg Centret Ud til Frederiksberg Allé	Onsdag Kl. 10 (opstart 31. oktober)	Ingen brugerbetaling	Liv Sellma Liv.dabro@gmail.com



Gåture

Intervalgang for diabetikere

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Intervalgangstræning Hyggeligt samvær og effektiv gåtur. App'en Interwalk anvendes til intervalgang. Sidste kvarter bruges på let styrketræning	Søndermarken Fra den første bænk i højre allé, når du står med ryggen til FRB slot.	Hver dag Kl. 09.00-09.45	Ingen brugerbetaling	Karin: Tlf: 23 20 22 27 Jette:Tlf: 42 30 97 28 (mandag og onsdag kl. 11.00-13.00 eller send sms)

Frederiksberg Senior Motion

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Gågruppe Udgangspunkt er rask gang, men der er mulighed for at blive delt ind i fart-grupper. Der vil indlægges intervaløvelser. Desuden mulighed for stavgang.	Foran Frederiksberghallerne Jens Jessens Vej 20 2000 Frederiksberg	Tirsdag Kl. 11-12 (minus uge 42)	400 kr. per sæson (sep-dec og jan-jun) Medlemskab i Frederiksberg Senior Motion	Gåvært: Jens Højberg www.frb-seniormotion.dk

Saga Sport

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Fælles gangtræning og godt socialt samvær	Søndermarkshytten Bag Søndermarken 20 2000 Frederiksberg	Tirsdag kl. 10	Ingen brugerbetaling – kræver tilmelding	Poul Henrik Glasiua Mail: ph@glasius.dk Formand Lilli Pherson Mail: lip@salansupport.dk



Gåture

Frederiksberg Senior Motion

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Gågruppe Udgangspunkt er rask gang, men der er mulighed for at blive delt ind i fart-grupper. Der vil indlægges intervaløvelser. Desuden mulighed for stavgang.</p>	<p>Foran Frederiksberghallerne Jens Jessens Vej 20 2000 Frederiksberg</p>	<p>Tirsdag Kl. 11-12 (minus uge 42)</p>	<p>Ingen brugerbetaling</p>	<p>Gåvært: Jens Højberg</p>

Vandrelyst

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Gåtur Op til 6 km</p>	<p>Frederiksberg Metro/Hostrupvej (d. 3/10)</p> <p>Grøndal Station (d. 26/10)</p> <p>Frederiksberg Metro/Falkoner Allé (d. 7/11)</p> <p>Fasanvej Metro (d. 16/11)</p>	<p>Onsdag og fredag Kl. 10</p>	<p>Ingen brugerbetaling – ikke nødvendigt med tilmelding, bare mød op</p>	<p>Elsebeth Parsbæk</p>