



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

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

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



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)

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

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)	Ingen brugerbetaling	Gåvært: Jens Højberg



Gåture

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