

---

# INSPIRATION TIL TRÆNING – UDE OG INDE

---



---

## FÅ INSPIRATION TIL TRÆNING – UDE OG INDE

---

Tilbuddet henvender sig til dig, der ikke er i gang med motion, men som gerne vil afprøve forskellige motionsformer med henblik på at blive mere aktiv i hverdagen.

Forløbet er på 4 gange. Alle 4 gange vil vi lave noget forskelligt motion. Vi træner både indenfor og udenfor. Du bliver præsenteret for forskellige måder at træne muskelstyrke og kondition på, og du får en fornemmelse for, hvordan disse to motionsformer føles.

Efter træningen snakker vi om de motionstilbud, der findes på Frederiksberg. Vi hjælper dig med at finde et motions tilbud, som ligger tæt på dit hjem, og som passer til dine behov og interesser.

Du har mulighed for at få støtte i forhold til fastholdelse af dine motionsplaner 3 og 6 måneder efter forløbet.

Du er velkommen til at medbringe din partner eller ægtefælle.

---

### PRIS

---

Det koster ikke noget at deltage på kurset.

---

## STED

---

Første gang mødes vi i Frederiksberg Sundhedscenter i multisal 1-2, i stuen, Stockflethsvej 4, 2000 Frederiksberg. Vi træner også i byens parker og grønne områder. Du får besked om mødested fra gang til gang.

---

## TIDSPUNKT

---

Kurset udbydes ca. 4 gange årligt. Se indlægssedlen.

---

## UNDERVISERE

---

Der er tilknyttet to undervisere med idrætsfaglig baggrund og godt kendskab til motionstilbuddene på Frederiksberg.

---

## YDERLIGERE INFORMATION

---

Tag sko og tøj på, som du kan bevæge dig i.

Der er mulighed for omklædning i Frederiksberg Sundhedscenter.

Læs mere om tilbuddet på:

[sund.frederiksberg.dk/sundhedstilbud/motion](http://sund.frederiksberg.dk/sundhedstilbud/motion)

---

## TILMELDING

---

Kontakt motionsvejlederen på telefon: 28 98 54 17

Mail: [motionsvejledning@frederiksberg.dk](mailto:motionsvejledning@frederiksberg.dk)

---

## FREDERIKSBERG SUNDHEDSCENTER

Stockflethsvej 4, 2000 Frederiksberg, Tlf. 3821 5400

Der er gratis parkering på de omkringliggende villaveje i 2 timer samt handicapparkering ved indgangen. Offentlig transport kan foregå med: Bus 74 med stop ved Frederiksberg Hospital/Sundhedscenter

