



Motion for mindre mobile ældre

Motion for seniorer	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Hensynstagende gymnastik For borgere over 60 år, der har behov for ekstra hensyn</p>	<p>Kedelhallen Nylandsvej 75A, lille sal, 2000 Frederiksberg</p>	<p>Tirsdag Kl. 12.25-13.10 Kl. 14.05-14.50 Fredag Kl. 8.45-9.45</p>	<p>350 kr. pr. ½ år - for én lektion pr. uge. 100 kr. pr. år medlemskontingent</p>	<p>Frederiksberg Aktive Seniorer</p> <p>http://bevaegdigforlivet.frederiksberg.dk/seniorer</p> <p>Kontakt:</p> <p>Martha Jensen Tlf. 21 23 00 03 (man-tor kl 8-9) Email: martha.jensen.frb@gmail.com</p> <p>Else Marie Raagaard Tlf 25 78 62 01 Email: elsemarieraagaard@gmail.com</p>
FRB Seniorsport	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Mange forskellige aktiviteter En ny forening med aktiviteter i dagtimerne henvendt til ældre +60 år. Yoga, gymnastik, dans og bevægelse, boldspil, motionsfloorball og gang. Der slutes af med kaffe og hygge i sportscafeen.</p>	<p>Frederiksberghallerne Jens Jessens Vej 20 2000 Frederiksberg</p>	<p>Tirsdag og torsdag Kl. 10.00-12.00</p>	<p>400 kr. for et halvår</p> <p>Giver adgang til alle aktiviteter</p>	<p>Tlf: 22 37 42 29</p> <p>Mail: info@frb-seniormotion.dk</p> <p>Facebookgruppen: Frederiksberg Senior Motion</p> <p>Kontaktperson: Karina Ildor Jacobsgaard, FUI</p>



Motion for mindre mobile ældre

Ældresagen	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Motion 50+ - M/K Bevægelse og afspænding.</p>	<p>Ku.Be Dirch Passers Allé 4 2000 Frederiksberg</p>	<p>Mandag Kl. 14.30-16.00</p>	<p>780 kr. for sæsonen September-maj</p>	<p>www.aeldresagen.dk Tlf.: 33 79 31 62</p>
<p>Træn dig glad m/k Foregår overvejende ved stole, men hele kroppen bliver rørt.</p>	<p>Kedelhallen Nyelandsvej 75A, 2000 Frederiksberg</p>	<p>Mandag Kl. 10.00-11.00* Kl. 11.00-12.00 Onsdag Kl. 10.00-11.00* Kl. 11.00-12.00 *Med transport (fortrinsvis dårligt gående)</p>	<p>210 kr. for sæson September – april</p>	
<p>Gør kroppen og sindet glad Styrkelse af muskler fra top til tå. Du får pulsen op, hvorved balance, smidighed og vejrtrækning styrkes.</p>	<p>Kedelhallen Nyelandsvej 75A, 2000 Frederiksberg</p> <p>Ku.Be Dirch Passers Allé 4 2000 Frederiksberg</p>	<p>Mandag Kl. 12.00-13.30</p> <p>Torsdag Kl. 11.00-12.30 Kl. 12.30-14.00</p>	<p>780 kr. for sæsonen September 2017-Maj 2018</p>	
<p>Desuden yoga, dans og zumba</p>	<p>Ku.Be Dirch Passers Allé 4 2000 Frederiksberg</p>	<p>Se hjemmeside</p>	<p>780 kr. for sæson</p>	



Motion for mindre mobile ældre

Bülowsvej Fysioterapi og træning	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Senior hold Holdtræning med fokus på balance og muskelstyrke, så du kan klare dagligdagsaktiviteter	Bülowsvej 3 A 1870 Frederiksberg C	Tirsdag kl. 10.00-12.00 Torsdag kl. 11.00-12.00 Fredag kl. 11.00-12.00	350 kr. pr. måned ved PBS for mindst 2 måneder 380 kr. for en enkelt måned	www.bulowsvejfys.dk Tlf.: 33 31 24 24 E-mail: sekr@bulowsvejfys.dk
Daghjem	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Dronning Anne Marie Centret Træning i maskiner	Solbjerg Have 7 2000 Frederiksberg	Individuel træning	Ingen brugerbetaling for medlemmer af aktivitetscentret	Man skal søge om at komme på daghjem ved at henvende sig til visitationsenheden. Tlf. 38 21 50 22 E-mail: Visitationsenheden@frederiksberg.dk Information fra de forskellige daghjem: Dronning Anne Marie Centret Tlf.: 35 28 52 00 Kong Frederiks d. IX's hjem Tlf: 36 14 01 05
Kong Frederiks d. IX's Hjem Stolemotion og individuel træning	Kirstinedalsvej 11-13 2000 Frederiksberg	Fællesgymnastik 4 gange ugentligt	98 kr. pr. mødedag. Det dækker afhentning, forplejning og hjemkørsel.	

Motion for mindre mobile ældre



FOF København	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Træning i maskiner For dig, der har gennemført et forløb i Frederiksberg Sundhedscenter Sundhedscenter Små hold, trykke rammer.</p> <p>Balancetræning i maskiner For dig, der har gennemført et forløb i Frederiksberg Sundhedscenter</p> <p>Hensynstagende hold – Balancetræning Vedligeholdelse og forbedring af balancen, og med træning af muskelstyrke, bevægelighed og koordination.</p> <p>Træning for seniorer Motionstilbud til beboere over 65 år på Sofie Amalie Gården. Der trænes i maskiner med og uden gangredskab, og der er hold med afspænding</p>	<p>Frederiksberg Sundhedscenter Stockflethsvej 4 2000 Frederiksberg</p> <p>Diakonissestiftelsen Dronningensvej 4, 2000 Frederiksberg</p> <p>Frederiksberg Hospitals Døgnrehabilitering - træningslokalerne</p> <p>Falkoner Fitness Sylows Alle 1 2000 Frederiksberg</p> <p>Sofie Amalie Gården Marielystvej 50 2000 Frederiksberg</p>	<p>Torsdag Kl. 16.00-17.30 Kl. 17.40-19.10</p> <p>Tirsdag Kl. 15.30-17.00 Onsdag Kl. 17.00-18.30 Torsdag Kl. 16.30-18.00</p> <p>Fredag kl. 14.30-16.00</p> <p>Mandag Kl. 10.35 Fredag Kl. 11.35</p> <p>Mandag Kl. 9.00-10.30 Kl. 10.30-12.00 Kl. 12.00-13.10 Tirsdag Kl. 10.00-11.30</p>	<p>990 kr. for 18 gange*</p> <p>880 kr. 16 gange* 990 kr. for 18 gange* 1045 kr. for 19 gange*</p> <p>1045 kr. for 19 gange* (normal 1425 kr.)</p> <p>1595 kr. for 30 gange* 1110 kr. for 18 gange*</p> <p>715 kr. for 14 gange* 765 kr. for 15 gange*</p> <p>*PEAS pris (pensionister, efterlønsmodtagere, SU-modtagere og arbejdsledige med bopæl i FBR. Kommune)</p>	<p>FOF København</p> <p>Tlf. 45 96 01 00</p> <p>www.fof.dk/kbh/Kursusoversigt/motion-og-dans/hensyntagende-traening</p>

Motion for mindre mobile ældre



OK-klubben	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Bevægelse Både siddende og stående øvelser Senior dans	Dirch Passers Allé 2000 Frederiksberg	Onsdag Kl. 10.30-11.30 Mandag Kl. 13.00-14.45	20 kr. pr. gang For medlemmer af OK-klubben	http://www.ok-frederiksberg.dk/ E-mail: administrat@ok-kram.dk Tlf: 33 21 63 61
Seniorcentret Sct. Joseph	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Kinsisk gymnastik Gymnastik i salen	Aktivitetscenteret Sct. Joseph, Griffenfeldsgade 44 2200 København N	Torsdag 10.45-11.45 Tirsdag kl. 11.00-12.30 Torsdag Kl. 10.00-11.30	Ingen brugerbetaling 120 kr. pr. mdr. (1 gang ugentlig) 210 kr. pr. mdr. (2 gange ugentligt)	www.seniorcentret.dk Tlf.: 33 31 24 33 E-mail: kontor@seniorcentret.dk
Gymnastik i motionsrummet		Torsdag Kl. 10.15-12.00 Kl. 13.00-14.15	60 kr. pr. mdr.	
Selvtræning i motionsrum med maskiner		Mandag til fredag fra kl 7.30	60 kr. pr. mdr. for én lektion om ugen. OBS: 50 kr. pr. mdr. - for medlemskab	



Motion for mindre mobile ældre

Brevduebanen	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Nærgymnastik Motionstilbud til beboere fra Brevduebanen Varetages af fysioterapeut	Bag Søndermarken 31, stuen. 2000 Frederiksberg	Torsdag Kl. 15.00-16.00	Ingen brugerbetaling	Beboere fra Brevduebanen møder selv op. Kræver ikke tilmelding.
SSB senior sport	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Stolemotion Derudover er der hold med Pilates, Gymnastik, fitness, cykling, badminton, bedstevolley m.m	Idrætsfabrikken Valdemarsgade 12, 1665 København V	Torsdag Kl. 11-12 Se hjemmeside	800 kr. pr. sæson Sep. – maj	www.ssb-sport.dk/SSB-Senior-Sport-170895 Tlf.: 33 79 67 79 E-mail senior@ssb-sport.dk
Fysioterapi & Træningsklinik	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Senior fitness	Fysioterapi & Træningsklinik Godthåbsvej 58A 2000 Frederiksberg	Mandag Kl. 14.00-14.55 Onsdag Kl. 10.30-11.25	Klippekort holdtræning (55 min.) 1 klip 275 kr. 5 klip 600 kr. 10 klip 1150 kr. 15 klip 1650 kr. 20 klip 2070 kr. 50 % med sygeforsikring Danmark	www.fysogtraen.dk Tlf.: 38 86 77 01 E-mail: klinik@fysogtraen.dk

Motion for mindre mobile ældre



Aktivitetscenter - V.O.C	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Bevægelse Almindelig bevægelsesmotion Pilatesinspireret træning med bold Både for begyndere og øvede God motion for folk i en moden alder m/k Centret tilbyder desuden yoga, zumba, linedance og seniordans (se hjemmeside).	Indgangen til V.O.C Gl.Jernbanevej 25 2500 Valby	Mandag Kl. 11.00-12.15 Kl. 12.15-13.30 Tirsdag Kl. 09.30-10.45 Kl. 10.45-12.00 Kl. 12.00-13.15 Se hjemmeside for holdtider Mandag Kl. 09.30-10.45	380 kr. For 13 gange 390 kr. for 14 gange 390 kr. for 14 gange	http://www.voc-valby.dk/motion-og-bevagelse.html Tlf.: 36 46 44 33 E-mail: info@voc-valby.dk

Motion for mindre mobile ældre



Gigtskolen	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Forskellige hold Bl.a. pilates, yoga, varmtvandstræning, velvære, ryghold mm.</p> <p>For at kunne deltage i undervisning skal man være "handicappet i forhold til undervisningen i det konkrete emne". Det kan f.eks. være at man har svært ved at følge med på et almindeligt hold. Overordnet er undervisningen i Gigtskolen primært rettet mod gigtramte, bevægelseshæmmede generelt, ryg-patienter, parkinson-patienter og fibromyalgi-patienter.</p>	Frederiksberg	Mange forskellige hold, se hjemmesiden	Se hjemmeside	<p>www.gigtskolen.dk</p> <p>Gigtskolen Peter Bangsvej 1, Indgang 5 2000 Frederiksberg</p> <p>Tlf: 49 76 31 00, mandag, tirsdag og torsdag kl. 10-12</p> <p>E-mail: kontor@gigtskolen.dk</p>
ODK	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Seniormotion for ældre 60-99 år	KU.BE Dirch Passers Allé 2000 Frederiksberg	Tirsdag Kl. 9.30-11.00	945 kr.	<p>www.odk.dk</p> <p>Mail: odk@odk.dk</p>



Motion for mindre mobile ældre

Afrodite	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Senior Motion Der kan indgå øvelser på gulv.	Kedelhallen Nyelandsvej 75A 2000 Frederiksberg Lille sal	Fredag kl. 12.00-12.50	50 kr. per gang Der betales for en hel sæson (sep-nov)	Tlf. 38 33 59 83
Senior Motion (Hensyntagende)	Kedelhallen Kassen	Onsdag kl. 15.30-16.20		
Yogaliving	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Seniortræning Inddrager elementer fra yoga og fokus er på kroppen bevægelsesfunktion. Styrker kroppen funktionalitet. Alle kan være med.	Thorvaldsensvej 3 st., baghuset 1871 Frederiksberg C	Tirsdag kl. 10-11.15 Torsdag kl. 11-12.15	5 klip (+60): 510 kr. 10 klip (+60): 890 kr.	www.yogaliving.dk Tlf: 22 74 60 54