



Stavgang

Stavgang

Gågruppen

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Stavgang Mulighed for socialt samvær med kaffe efter hver tur.	Hovedindgangen til Frederiksberg Have Frederiksberg Runddel	Onsdag – hele året Kl. 11.00-12.00	Ingen brugerbetaling	Kræver ikke tilmelding Leopold Edelsten, tlf. 50 42 04 85

Ældresagen

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Stavgang Egne stave skal medbringes. Mulighed for en prøvetur med lånte stave	Hovedindgangen til Frederiksberg Have Frederiksberg Runddel	Onsdag Kl. 11.00-12.00	Ingen brugerbetaling – men kræver medlemskab 175 kr. pr. halvår for medlemskab	Tilmelding online eller på kontoret. www.aeldresagen.dk Tlf: 33 79 31 62

Pensionistklub Stormly

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Stavgang Kun for medlemmer af Stormly Man kan medbringe egne stave, men der kan også lånes	Stormly Klubben Nordre Fasanvej 81, 2000 Frederiksberg	Mandag Kl. 10.30 Tager bussen til Frederiksberg Have og går ca. 30-40 min.	Ingen brugerbetaling - forudsat kontingent på 80 kr. pr. måned	Tlf: 38 34 73 04 Husk at tilmelde dig, så gruppen venter på dig

Pensionist Idræt

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Stavgang med instruktør	Grøndal Multicenter	Tirsdag	600 kr. pr. sæson	www.pensionistidraet.dk



Stavgang

- for mindre mobile Man kan låne stave	Hvidkildevej 64 2400 København NV	Kl. 13.00-14.30	For en lektion om ugen. Hvis ekstra aktiviteter ønskes koster dette 320 kr. ekstra pr. sæson pr. aktivitet.	Tlf. 43 26 23 48
---	--------------------------------------	-----------------	---	------------------

Fysioterapi og Træningsklinik

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Stavgang Primært for borgere med funktionsnedsættelse pga. sygdom, Parkinson, Multiple sclerose, inaktivitet, gigt og andet. Ring hvis du er i tvivl.	Grøndalsparken Grøndal station, Cafe Fru Jensen 2000 Frederiksberg Egernparken Hjørnet af Drosselvej og Egernvej 2000 Frederiksberg	Onsdag kl. 08.10-09.00 Fredag Kl. 10.40-11.30 Kl. 11.30-12.20	Holdtræning klippekort: 1 klip: 275,00 5 klip: 600,00 10 klip: 1150,00 15 klip: 1650,00 20 klip: 2070,00 Lektioner af 55 min. Medlemskab af sygeforsikringen "danmark" udløser 50% tilskud.	http://www.fysogtraen.dk/ Tlf. 38 86 77 01 E-mail: linik@fysogtraen.dk