

# Træning for psykisk sårbare

## Træning for psykisk sårbare

IFK98 - kæmperne	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p><b>Badminton</b></p> <p><b>Bordtennis</b></p> <p><b>Cykelture (10-15 km)</b></p> <p>Derudover er der en masse hold forskellige steder i Københavns Kommune. Se information på hjemmeside.</p> <p>Spinning, Pilates Bevægelse og afpænding Fodbold for alle, Svømning Mindfulness, Badminton Fitness floorball, Soft gym. Kom godt i gang, Bowling Motionsgymnastik Danse fitness, Cirkeltræning Bordtennis, Volleyball Yoga, Tai Chi, Bokse fitness, Fitness og selvtræning</p> <p><b>Dans og kropsbevidsthed</b> Bevægelse til musik ud fra temaer; fx rytme, fællesdans, koordination og bevægelsesglæde. Timen afsluttes med afspænding.</p>	<p><b>Mariendalshallen (i kælderen)</b> Mariendalsvej 21C, 2000 Frederiksberg</p> <p><b>Nimbusparken 24</b> 2000 Frederiksberg</p> <p><b>Frederiksberg Sundhedscenter</b> Stockflethsvej 4 2200 Frederiksberg Multisal 1-2</p>	<p><b>Badminton:</b> Fredag kl. 13.00-15.00</p> <p><b>Bordtennis:</b> Tirsdag kl. 15.00-17.00</p> <p><b>Cykelture</b> Tirsdag kl. 14.00</p> <p><b>Dans og kropsbevidsthed</b> Onsdag kl. 18.00-19.30</p>	<p>Et halvårligt kontingent på <b>300 kr.</b> Herefter fri adgang til alle aktiviteter.</p> <p>Mulighed for gratis prøvetime</p>	<p>Indmeldelse + betaling på <a href="http://www.ifk98.klub-modul.dk">www.ifk98.klub-modul.dk</a>, med mobilepay eller ved personligt fremmøde (se hjemmeside)</p> <p><a href="http://www.ifk98.dk">www.ifk98.dk</a></p> <p>Tlf. 30 69 25 94 (gerne sms), fast træffetid tirsdag og onsdag kl. 13.00-15.00</p> <p>E-mail: <a href="mailto:ifk98@ifk98.dk">ifk98@ifk98.dk</a> (svar indenfor 4-7 dage)</p>

# Træning for psykisk sårbare

Ungehus CPH	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p><b>Fitness og cirkeltræning i Idrætshuset</b></p> <p><b>Pulstræning i eller omkring Idrætshuset</b></p> <p><b>Temasport – skiftende sportsgrene</b></p> <p>Idrætstilbud til psykisk sårbare unge mellem 18-30 år.</p>	<p><b>Idrætshuset</b> Hørsholmsgade 20 2200 København N</p>	<p><b>Mandag:</b> Kl. 10.15-12.00</p> <p><b>Fredag:</b> Kl. 10.15-12.00</p> <p><b>Onsdag:</b> Kl. 13:00-15:00</p>	<p>Ingen brugerbetaling</p>	<p>Drop-in-aktiviteter, kræver ikke tilmelding</p> <p><a href="http://www.Ungehuscph.kk.dk">www.Ungehuscph.kk.dk</a></p> <p>Tlf.: 28 91 87 72</p> <p>E-mail: <a href="mailto:Ungehuscph@sof.kk.dk">Ungehuscph@sof.kk.dk</a></p>

Byens Vandrefugle	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p><b>Gåture i naturen for personer uden for arbejdsmarkedet (primært sindslidende)</b></p> <p>(Gåture med gratis guide i hovedstadens smukke natur)</p>	<p><b>Mandagsture</b> Starter altid "under uret" på Hovedbanegården</p> <p><b>Torsdagsture</b> Starter forskellige steder, afhængigt af, hvor turen går hen</p>	<p>Forskellige gåture året rundt og derfor forskellige tidspunkter, primært mandage og torsdage. Se turkalender på hjemmesiden.</p>	<p><b>Ingen brugerbetaling</b></p> <p>Transporten betaler du selv. Turene er tilrettelagt, så deltagere med pensionistkort kan benytte det ud og hjem.</p>	<p><a href="http://www.vandrefuglene.dk">www.vandrefuglene.dk</a></p> <p>Tlf. 35 36 19 93</p> <p>Email: <a href="mailto:byensvandrefugle@hotmail.com">byensvandrefugle@hotmail.com</a></p> <p>Kræver ikke tilmelding</p>

# Træning for psykisk sårbare

<b>100 km for mentalt helbred</b>	<b>Sted</b>	<b>Tidspunkt</b>	<b>Pris</b>	<b>Tilmelding/info</b>
<p><b>Cykeltur for psykisk sårbare eller pårørende</b>            Cykeltur på 10 km med fokus på mental sundhed            Tempo så alle kan være med.            Støttepersoner eller pårørende er velkomne.</p>	<p><b>Nimbusparken 24</b>            2000 Frederiksberg</p>	<p><b>Tirsdag</b>            Kl. 14</p>	<p><b>Ingen deltagerbetaling</b></p>	<p>Tilmelding er ikke nødvendig, men du er velkommen til at tage kontakt til:</p> <p><b>Rune Andersen</b>  <b>Tlf.: 26 36 74 54</b></p> <p>Kig efter cykelkaptajnerne i en blå cykeljakke med logoet '100 km for mental sundhed'</p>