

Træning for psykisk sårbare

IFK98 - kæmperne	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Badminton</p> <p>Bordtennis</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>Mariendalshallen (i kælder) Mariendalsvej 21C, 2000 Frederiksberg</p>	<p>Badminton: Fredag kl. 13.00-15.00</p> <p>Bordtennis: Tirsdag kl. 15.00-17.00</p>	<p>Et halvårligt kontingent på 300 kr. Herefter fri adgang til alle aktiviteter.</p> <p>Mulighed for gratis prøvetime</p>	<p>Indmeldelse + betaling på www.ifk98.klub-modul.dk, med mobilepay eller ved personligt fremmøde (se hjemmeside)</p> <p>www.ifk98.dk</p> <p>Tlf. 30 69 25 94 (gerne sms), fast træffetid tirsdag og onsdag kl. 13.00-15.00</p> <p>E-mail: ifk98@ifk98.dk (svar indenfor 4-7 dage)</p>

Ungehus CPH	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Fitness og cirkeltræning i Idrætshuset</p> <p>Pulstræning i eller omkring Idrætshuset</p> <p>Temasport – skiftende sportsgrene</p> <p>Idrætstilbud til psykisk sårbare unge mellem 18-30 år.</p>	<p>Idrætshuset Hørsholmsgade 20 2200 København N</p>	<p>Mandag: Kl. 13.00-14.30</p> <p>Fredag: Kl. 10.15-12.00</p> <p>Onsdag: Kl. 13:00-15:00</p>	<p>Ingen brugerbetaling</p>	<p>Drop-in-aktiviteter, kræver ikke tilmelding</p> <p>www.Ungehuscph.kk.dk</p> <p>Tlf.: 28 91 87 72</p> <p>E-mail: Ungehuscph@sof.kk.dk</p>

Træning for psykisk sårbare

SIND - Falkoner fitness

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Træning for alle. Der er plads til alle uanset forudsætninger. Det er en blanding af styrke- og afspændingsøvelser med træning i maskiner.</p>	<p>Sylows Allé 1, Kælderen 2000 Frederiksberg</p>	<p>Onsdag og fredag kl. 10</p>	<p>For medlemmer af SIND er det gratis. 200 kr. for helårligt medlemskab</p>	<p>Jesper Steen Andersen tlf. 2515 8862 Willy Hundborg tlf. 2086 9809</p> <p>www.sind.dk</p>

Byens Vandrefugle

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Gåture i naturen for personer uden for arbejdsmarkedet (primært sindlidende)</p> <p>(Gåture med gratis guide i hovedstadens smukke natur)</p>	<p>Mandagsture Starter altid "under uret" på Hovedbanegården</p> <p>Torsdagsture 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>Ingen brugerbetaling</p> <p>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> <p>Kræver ikke tilmelding</p>