

Udemotion

Sammen om motion

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Motionsnetværk til dig, som gerne vil være aktiv sammen med andre i byens grønne områder</p> <p>Aktiviteterne er sjove og legende, og de tilpasses, så alle kan være med. Fx kroket, ultimate, hockey, frisbeegolf m.m.</p>	<p>Søndermarken Ved spejderhytten Bag Søndermarken 20, 2000 Frederiksberg</p> <p>Bag Frederiksberg Sundhedscenter På græsplænen Stockflethsvej 4</p>	<p>Onsdag (året rundt) 1. marts – 1. november kl. 16.00-17.00 (sommertid)</p> <p>1. november – 1. marts Sommerholdet aftaler indbyrdes hvad og hvornår</p> <p>OBS! Vær opmærksom på ændringer i tiderne – tjek facebookgruppen (se info)</p> <p>Fredag Kl. 10.00-11.00</p>	<p>Ingen brugerbetaling</p>	<p>Info på facebookgruppen: 'Sammen om motion Søndermarken'</p> <p>Tilmelding er ikke nødvendig – du kan bare møde op</p> <p>Vil du høre mere, kontakt motionsvejlederen i Frederiksberg Sundhedscenter tlf. 28 98 54 17</p> <p>Læs mere på: www.sund.frederiksberg.dk/sundhedstilbud/motion/sammen-om-motion</p>

FamFit – MCT Senior

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Træning for 60+ Du er fyldt 60 år, og har lyst til at være en del af vores sprudlende seniorhold. Træningen er udendørs og tilrettelagt således, at både led, muskelstyrke og kredsløbet får opmærksomhed.</p>	<p>Søndermarken Indgangen v. Pile Alle/Roskildevej</p> <p>Islands Brygge Foran havnebadet</p>	<p>Torsdag: kl. 11.00-12.00</p> <p>Torsdag: kl. 09.30-10.30</p>	<p>Fri træning: 185 kr. pr. måned</p> <p>Træning efter forbrug: 35 kr. pr. måned og 35 kr. pr. træning</p>	<p>Tlf.: 70 26 75 85</p> <p>E-mail: info@famfit.dk</p> <p>www.famfit.dk</p>

Udemotion

Grind Sunday	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Træning for alle Træningen foregår altid udendørs med de redskaber naturen og omgivelserne byder. Det er muligt for alle niveauer og aldre at deltage. Det er også tilladt at tage børn med.</p>	<p>Søndermarken, Ved det store springvand ved cisternerne Roskildevej 1, 2000 Frederiksberg</p>	<p>Første søndag i april til sidste søndag i oktober (begge inkl): Søndag: kl. 10.00-11.00</p>	<p>Ingen brugerbetaling – bare mød op!</p>	<p>Følg facebookgruppen GRIND SUNDAY og hold dig opdateret om dagens træning</p>
FitClub KBH	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>FitChallenge – træning for alle Sjov og udfordrende udendørs træning med fokus på brug af egen kropsvægt, eksempelvis cirkeltræning, crossfit, HIIT og interval træning. Tilbuddet er tilrettelagt så alle kan være med uanset om du er i god form eller klar til at begynde en sund og aktiv livsstil.</p>	<p>Søndermarken, Frederiksberg Mellem Zoologisk have og Valby Langgade ved det lille gule hus</p>	<p>8 ugers forløb September-november Tirsdag: kl. 17.00-18.00 Torsdag: kl. 19.00-20.00 Lørdag: kl. 10.00-11.00</p>	<p>249,- for 8 ugers forløb Inkluderer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mindst 16 træningstimer • Bodyscanning • Fitness test • Ernæringsvejledning, måltidsplaner og support • Opskrifter og inspiration 	<p>www.fitclubkbh.dk E-mail: fitclubkbh@gmail.com Facebookgruppen FitClub Kbh</p>
Saga Sport	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Naturtræning</p>	<p>Søndermarken Mødested ved indgangen ved Pile Allé og Roskildevej</p>	<p>Lørdag kl. 10.00-11.30</p>	<p>Ingen brugerbetaling</p>	<p>www.saga-sport.dk Lilli Pehrson, tlf. 28 18 61 03 Britta Larsen, tlf. 22 90 76 70 E-mail: sagagym1@gmail.com</p>