

Fitness 60+

Frivillige i Lyngby-Taarbæk Kommune tilbyder selvtræning til borgere over 60 år. Udover at være 60+ skal du være ude af arbejdsmarkedet og ikke deltage i andre af kommunens motionstilbud.

Til selvtræning kan både begyndere og øvede være med.

Selvtræning er også godt til vedligeholdelse af træning eller genoptræning.

Du står selv for din træning, der er ikke holdundervisning, men frivillige instruktører er til rådighed efter nærmere aftale.

Benyttelse af maskiner og redskaber er på eget ansvar.

Kontakt info:

Kontakt:

Lis Buchwald Olesen/Lisbeth Nobel

Mail: fitness60plus@gmail.com

Tlf: 30 30 38 67

Hvor: Plejecenter Virumgård, Sennepsmarken 1, 2830 Virum

Hvornår: Der tilbydes 1 times træning fredag kl. 8 eller kl. 14, lørdag eller søndag kl. 10-17.

Særlige fredagshold kl. 15-16 for personer med særlige behov og med ledsager. Efter aftale er der instruktør til stede.

Tilmelding: 1. Hverdagstorsdag i hver måned kl 16-17 i cafeen på Plejecenter Virumgård.