

Grøn Puls 65+

Program september – december 2019

Grøn Puls træner hver onsdag året rundt i tidsrummet kl. 9.00-10.15. Træningen foregår ved Brede Værk i Nationalmuseets Park. Sidste onsdag i måneden træner vi i Slotsparken ved Lyngby Hovedgade. Du er velkommen til bare at møde op!

Hold øje med årsplanen for ændringer og øvrige aktiviteter.



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE

September

4. september

Træning ved skov og strand

Mødested: Skodsborgs strandkiosk strandvejen nr. 226.

Husk badetøj og håndklæde.

Der er mulighed for at cykle fra Brede park kl. 8.30.

11. september

Disc golf ved Martin Erichsen

Mødested: Virum Park

Alternativ en gå/løbetur i området

25. september

Træning i slotsparken og samvær på Møllebo

Oktober

2. oktober
kl. 18.00 - 20.00

Aftenarrangement - Skovvandring og suppe

I tilfælde at meget regn eller glat føre aflyses turen på mail om morgenen.

Mødested: Teknikerbyen 44.

Tilmelding skal ske til Henriette Tybjerg på mail henriette@henriettetbjerg.dk

9. oktober

Træning og test på Lyngby stadion

Mødested: Foran Lyngby hallen ved tennisbanen.

Medbring en varm jakke.

23. oktober

Fællessang på Bredebo efter træningen

Tilmelding skal ske til Henriette Tybjerg på mail henriette@henriettetbjerg.dk

30. oktober

Træning i slotsparken og samvær på Møllebo

November

6. november
kl. 17.00 - 20.00

Aftenarrangement – Foredrag med kontinents sygeplejerske Anne-Marie Lypart Møller

Foredrag om bækkenbunden, forebyggelse og behandling for såvel mænd som kvinder.

Mødested: Møllebo.

Efterfølgende er der fælles spisning. Alle medbringer en ret, drikkevarer og eget service.

Tilmelding skal ske til Henriette Tybjerg på mail henriette@henriettetbjerg.dk

27. november

Træning i slotsparken og samvær på Møllebo

December

25. december

Træning i slotsparken

Ingen adgang til Møllebo denne dag.

Januar

8. januar

Nytårskur på Møllebo efter træning i Slotsparken

Se mere på hjemmesiden: www.sundhed.ltk.dk

Har du spørgsmål er du velkommen til at kontakte Sundhedscenteret på mail: sundhed@ltk.dk eller tlf. 24 91 50 89