

# Grøn Puls 65+

## Program januar – juni 2020

Grøn Puls er et træningstilbud til dig over 65 år, som har lyst til at komme ud og bevæge sig i fællesskab med andre i naturen.



LYNGBY-TAARBÆK  
KOMMUNE

## Året rundt

Hver onsdag  
kl. 9.00-10.15

Træning ved Brede Værk i Nationalmuseets Park

Sidste onsdag i måneden træner vi i Slotsparken ved Lyngby Hovedgade efterfulgt af hyggeligt samvær på Møllebo.

Hver torsdag  
kl. 11.00

Disc-golf i Virum park

## Februar

19. februar

Træning ved Holtekollen i Geelsskov

Mødested: Skovbrynet Sængen 4, 2840 Holte

26. februar  
kl. 10.30-11.15

Hjerte-lunge-redning - Giv liv med Jeff Jensen fra Hjer-teforeningen

Tilmelding til Henriette på mail: [henriette@henriettetybjerg.dk](mailto:henriette@henriettetybjerg.dk)

## Marts

11. marts

Træning ved Havarthigården

Mødested: Havartigården, Havarthivej 6, 2840 Holte

## April

1. april

Mulighed for test

Du kan vælge efter opvarmningen at lave test eller din sædvanlige tur ud i området.

## Maj

27. maj



Grøn Puls 3-års fødselsdag

Træning i Slotsparken og foredrag om Livsglædens nødvendighed af Erik Lindsø.  
Mødested: Indgangen til slotsparken.

26.-29. maj

Seniorfestival i Lyngby-Taarbæk Kommune

Hold øje med programmet for Seniorfestivalen, hvor der vil være mange gode arrangementer og aktiviteter.

## Juni

17. juni

Træning ved Bøllemosen i Skodsborg

Efterfølgende kaffe og badetur ved vandet.

Mødested: Skodsborg station ved skovsiden.