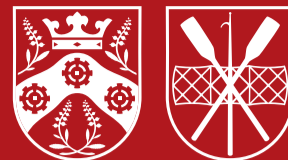


Grøn Puls 65+



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE

Program august 2020 – januar 2021

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.

Vi efterlever sundhedsstyrelsens anbefalinger i forbindelse med COVID-19

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

3 x om ugen

Cykelture

Kontakt Henriette for nærmere information Henriette@henriettettybjerg.dk

August

19. august

Sommerhygge i Brede park efter træning

Alle medbringer egen sandwich og drikkevarer

September

2. september

Træning ved Bøllemosen i Skodsborg

Efterfølgende kaffe ved vandet og badetur

Mødested: Skodsborg Station ved skovsiden

30. september

Grøn Puls 3-års forsinket fødselsdag

Træning i Slotsparken efterfulgt af foredrag om Livsglædens nødvendighed af Erik Lindsø

Tilmelding via mail: sundhed@ltk.dk

Mødested: Indgangen til Slotsparken. Foredraget starter kl. 10.30 på Stadsbiblioteket i Lyngby



November

4. november

Træning ved Holtekollen i Geelsskov

Mødested: Skovbrynet, Søengen 4, 2840 Holte

Januar 21

6. januar

Nytårskomsammen på Møllebo efter træningen

Mødested: Indgangen til 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