

Nyt  
tilbud

Første gang  
3. september

## Stolemotion

Kom og vær med til en god gang stolemotion med højt humør og musik tilpasset øvelserne.

Du får en god, alsidig træning og lattermusklerne bliver nok også brugt hver gang.

Vi træner både på og ved stolen, så du skal kunne klare at lave både stående og siddende øvelser.

NB! Du skal være selvhjulpen.



Tid: Onsdag kl. 10.00 – 10.45

Sted: Salen på Plejecenter Bredebo, Bredebovej 1

Instruktør: Ulf Schønsted-Madsen, 22 44 88 82

Holdet henvender sig til dig der bor i nærområdet.

Du tilmelder dig ved at kontakte Ulf på 22 44 88 82, helst på sms men ellers ved en opringning.

Deltagelse er gratis, så kom og vær med!

Ønsker du mere information, er du velkommen til at kontakte Ulf på 22 44 88 82.

*Stolemotionen er en del af Aktiviteter i nærområdet, som er for hjemmeboende pensionister i Lyngby-Taarbæk Kommune, der **har brug for et kommunalt tilbud** for at opretholde en aktiv hverdag med deltagelse i sociale fællesskaber.*



LYNGBY-TAARBÆK  
KOMMUNE