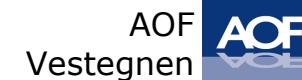


Kontakt



FOF
Københavns
omegn



AOF
Vestegnen

Nærgymnastik

AOF Vestegnen
Taastrup Hovedgade 50
2630 Taastrup

FOF Københavns omegn
Parkvej 6, 2.
2630 Taastrup

Tlf.: 4371 3671

Tlf.: 4399 9011

info@aofvest.dk
www.aofvest.dk

info@fof-taastrup.dk
www.fof-taastrup.dk



AOF/FOF i samarbejde med
Høje-Taastrup Kommune.

Nærgymnastik forbedrer din
bevægelighed, styrke og balance.



**Høje-Taastrup
Kommune**



**Høje-Taastrup
Kommune**

Nærgymnastik for ældre!

Har du nedsat mobilitet og brug for hjælp til at opretholde/vedligeholde dit fysiske funktionsniveau - f.eks. efter et genoptræningsforløb - er der her mulighed for at få hjælp til at fastholde fysisk aktivitet.

Du kan nu tilmelde dig et kursus hos AOF/ FOF, der indeholder holdtræning, individuel vejledning og undervisning.
Alle er velkomne.

Vi træner bevægelighed, styrke og balance, men der vil også være fokus på kondition, udspænding og afspænding.

Hvor foregår det?

Fritidscentret Hedehuset
Hovedgaden 371, Hedehusene eller

Pensionisternes Hus
Bygaden, Taastrup

Hvornår foregår det?

Gymnastikken foregår i dagtimerne og varer 1 time hver gang + ½ times socialt samvær.

Hvem underviser?

Gymnastikken ledes af en underviser, der er uddannet som f.eks. afspændings-/ bevægelsespædagog eller fysio-/ ergoterapeut.

Er du/I interesseret?

Der oprettes løbende nye hold, så tænk på, om det er noget for dig.

Hvad koster det at deltage?

Det koster 400 kr. for et forløb på 30 lektioner.

Et forløb strækker sig over 20 uger.