

Fysisk træning for kvinder opereret for brystkræft

Sted

Rudersdal Kommunes Genoptræningscenter Teglporten
Teglporten 11
3460 Birkerød

Tid

Din træning planlægges efter dit behov og aftales når du møder op første gang. Træningen foregår som regel en time to gange om ugen.

Påklædning

Tøj du kan bevæge dig i – gerne en ærmeløs top inderst. Du bedes også medbringe indendørssko. Desuden er det en god ide at medbringe et kropsstort håndklæde og en drikkedunk.

Omklædning og bad

Der er adgang til et omklædningsrum på træningscentret. Vores badefaciliteter er begrænset, men det er muligt at tage bad efter din træning.

Afbud

Hvis du bliver nødt til at melde afbud kan du ringe på tlf. 46 11 39 60 fra kl. 8:00 – 13:00.

Parkering

Hvis du kører i egen bil, er der mulighed for at parkere lige ved indgangen til Genoptræningscenteret eller på parkeringspladserne på Teglporten. Vær opmærksom på, at her er der tidsbegrænset parkering.

Kontakt

Telefon: 46 11 39 60

E-mail: genoptraeningscentret-teglporten@rudersdal.dk