

Fysisk træning for borgere med lungekræft

Indhold

Træningen foregår på hold sammen med andre borgere med lungekræft. Træningen består af opvarmning, øvelser på gulv samt i maskiner.

Der er fokus på kondition, åndedrættet og brystkassens bevægelighed. Der tages individuelle hensyn til den enkelte. Der er to fysioterapeuter tilknyttet holdet.

Sted

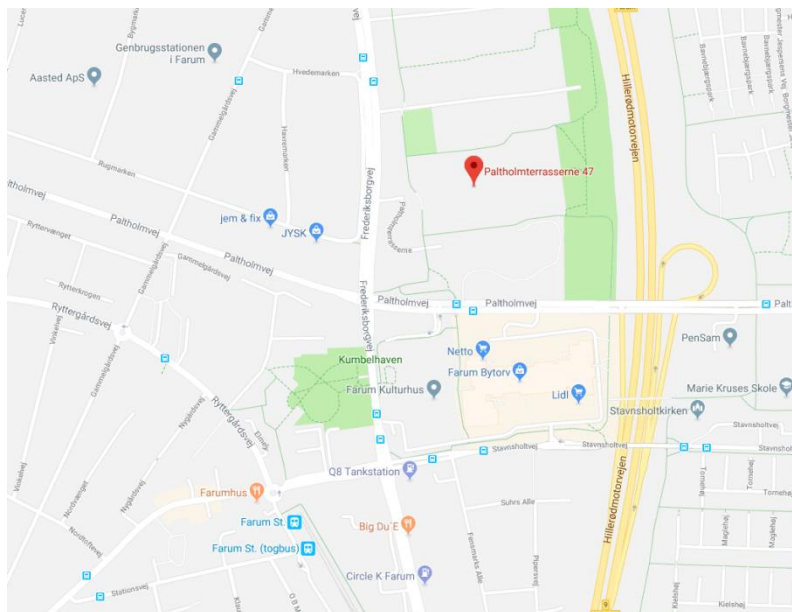
Furesø Kommunes Genoptræningscenter
Paltholmterrasserne 47 st.
3520 Farum

Telefon

72 35 57 80
(telefonid: kl. 8.15 – 12.00, herefter
telefonsvarer)

Tid

Tidspunkt: Tirsdag kl. 12.00-13.00
Torsdag kl. 12.00-13.00



Transport

I bil:

Drej fra Frederiksborgvej ind ad Paltholmterrasserne nr. 47 (se grøn skiltning). Der er gratis parkering.

Gående eller cyklende:

Du kan følge en sti fra Bytorvet, under Paltholmvej og følg sti op mod højre til Svanepunktet. Eller du kan følge sti fra Frederiksborgvej ind i Farum Midtpunkt og frem til Svanepunktet. Der er cykelparkering i P-niveau.

Med offentlig transport:

Furesø kommunes genoptræningscenter ligger ca. 10 minutters gang fra Farum station. Der er busstoppested (på Frederiksborgvej) få minutter fra genoptræningscenteret.