



Vi samler kræfterne

Fysisk træning for mænd med kræft

For mænd som har eller har haft kræft og som har fysiske, psykiske eller sociale følger deraf.

Indhold

Holdtræning 2 x 1 time ugentligt med fokus på at forbedre muskelstyrke, udholdenhed og balance, samt inspirere til fortsat fysisk aktivitet efter endt forløb.

Derudover er der fokus på socialt netværk og erfaringsudveksling mellem deltagerne på holdet.

Deltagerne er typisk forskellige i både alder og kræftdiagnose samt hvor de er i deres kræftforløb.

Sted

Tranehaven Rehabiliteringscenter

Schioldannsvej 31

2920 Charlottenlund



Tid

Ved startsamtalet vil det blive aftalt, hvornår du skal træne.

Påklædning

Tøj du kan bevæge dig i og indendørssko.

Omklædning og bad

Der er adgang til bedefaciliteter.

Kontakt

Hvis du bliver nødt til at melde afbud, kan du ringe på tlf. 39988800 inden klokken 08.30 på træningsdagen, eller sende en sms på tlf. nummer 1910 skriv: ”afbud” mellemrum Cpr. Nr.

Transport

Hvis du kører i egen bil, er der mulighed for parkering foran centeret, eller på Schioldannsvej. Tranehaven rehabiliteringscenter ligger lige ved Ordrup S-togs station.