



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

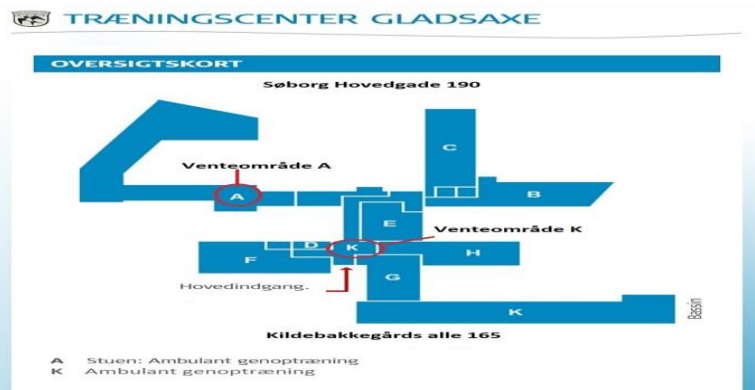
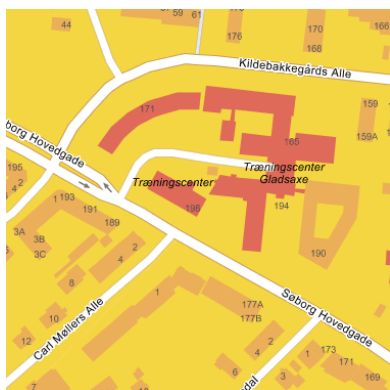
Holdtræning 2 x 1 time ugentligt med fokus på at forbedre muskelstyrke, udholdenhed og balance, samt inspirere til fortsat fysisk aktivitet efter endt forløb.

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

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

Sted

Træningscenter Gladsaxe, Kildebakkegårds alle 165, 2860 Søborg



Tid

Ved start samtalen vil det blive aftalt, hvornår du skal træne.

Påklædning

Tøj du kan bevæge dig i og indendørssko.

Omklædning og bad

Der er adgang til omklædningsrum og badefaciliteter.

Kontakt

Hvis du bliver nødt til at melde afbud kan du ringe på tlf. 3957 4767 (der kan lægges en besked) eller sende en e-mail til traeningscenter@gladsaxe.dk. Titlen på din e-mail skal være "afbud til træning", og du skal oplyse om din træningstid, navn, fødselsdato og evt. telefonnummer, så kontakter vi dig.

Transport

Hvis du kører i egen bil, er der mulighed for parkering langs med vejen eller på parkeringsplads ved Buddinge Skole. Træningscenter Gladsaxe ligger i gå afstand fra Buddinge st. og Kildebakke st. og følgende bus ruter holder ved træningscenteret: 6A, 166, 68.