



Vi samler kræfterne

Puls og Styrke (blandet M/K og diagnoser)

Puls og styrke tilbyder intensiv træning til borgere med blandede kræftdiagnoser. Formålet er at mindske bivirkninger ved kræftbehandlinger, genoptræne fysiske niveau ved funktionstab og forbedre livskvalitet.

Indhold

På holdet lægges der vægt på intensiv træning herunder kondition, styrke og koordination/balance. Det skal forventes at man får sved på panden. Deltagerne er typisk forskellige steder i deres behandlingsforløb.

Sted

Træningscenter Møllebo
Lyngby Hovedgade 1B
2800 Kgs Lyngby
Indgang igennem glasdøre fra hovedgaden.

Tid

Du træner en time 2 gange om ugen. Træningen foregår mandag og onsdag kl. 9.30-10.30 (Hold 1). (Ved deltagere nok til to hold åbnes der op for Hold 2 mandag og torsdag 14.00-15.00).

Påklædning

Tøj du kan bevæge dig i. Du bedes også medbringe indendørssko og evt. et håndklæde.

Omklædning og bad

Der er adgang til omklædningsrum og bade faciliteter i træningscentret.

Afbud

Hvis du bliver nødt til at melde afbud kan du ringe på tlf. 45284650 (der kan lægges en besked) eller sende en e-mail: traeningsenheden@ltk.dk

Titlen på din e-mail skal være ”afbud”, og du skal oplyse din træningstid, navn, fødselsdato og evt. telefon- nummer.

Transport

Træningcenter Møllebo ligger ca. 15min gang fra Lyngby S-togs station samt buslinje 170 & 184 kører lige til døren.

Hvis du kører i egen bil, er der mulighed for parkering ved træningscentret.