



**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**

Sundhedshuset  
Gl. Rådhusvej 13  
Sal C  
2750 Ballerup

### **Tid**

Du træner én time, to gange om ugen.  
Træningen foregår tirsdage kl. 13.00 og torsdage kl. 11.00

### **Påklædning**

Tøj du kan bevæge dig i. Du bedes også medbringe indendørs sko og evt. et håndklæde samt en drikkedunk.

### **Omklædning**

Der er adgang til omklædningsrum og badefaciliteter.

### **Afbud**

Ved afbud ringes på tlf. 44 77 30 40.  
Du kan også sende en sms på samme nummer.

### **Transport**

Sundhedshuset ligger 5 min. gang fra Ballerup station.  
Bus 42 samt 500S stopper ved Ballerup Rådhus, blot 2 min gang fra Sundhedshuset.

Ved behov for hjælp til transport kontakt hjemkommune.