



Motionstilbud i Gentofte Kommune

Inspirationsbrochure for
Seniorer



Sundhed
for Seniorer

PARKRUTEN



Indhold

- Motion i fitness-maskiner side 4
- Motionsgymnastik side 8
- Motion i naturen side 12
- Motion i vand side 16
- Motion med holdspil side 19
- Mange flere motionsmuligheder . . . side 21
- Motionsvejledning side 22
- Kontakt side 23

Brochuren er alene tænkt som inspiration til seniorer i Gentofte Kommune, der ønsker at komme i gang med motion. Brochuren indeholder oplysning om forskellige motionstilbud, der er særligt velegnede for seniorer. Brochuren er altså ikke udtømmende mht. motionstilbud i Gentofte Kommune. Bagerst i brochuren er henvist til andre tilbud om motion, fx i idrætsforeningerne. Hvor der i brochuren er nævnt priser for de enkelte motionstilbud, tages der forbehold for at disse løbende kan blive ændret.

Motion i fitness-maskiner

Nærgymnastik

Gentofte Kommune har i samarbejde med FOF København oprettet ca. 30 Nærgymnastikhold. På 15 af disse hold er der mulighed for at benytte fitness-maskiner.

Målgruppen er mindre mobile ældre, der har brug for motion i roligt tempo, tæt på egen bolig. Undervisningen foregår på små hold med 7-10 deltagere.

Sted: I fysioterapien på Tranehaven, Schioldannsvej 31, 2920 Charlottenlund, i fysioterapien på Sankt Lukas Vej 6A, 2900 Hellerup eller i fysioterapien på Rygårdscentret, Niels Andersens Vej 22, 2900 Hellerup.

Pris: ca. 50 kr. pr. gang.

Deltagerne betaler for ½ år ad gangen.

Tid: Mandag-fredag i tidsrummet 14.30-19.00.

Ring til FOF København på telefon 45 96 01 00 for at rekvirere særskilt folder for holdene eller for at høre, om der er ledige pladser.



Sundhed for Seniorer

Gentofte Kommunes program "Sundhed for Seniorer" tilbyder i samarbejde med AP Sundhedscenter træning for seniorer – herunder træning i fitness-maskiner.

Sted: AP Sundhedscenter
Hans Edvard Teglers Vej 7-9, 2. sal
2920 Charlottenlund
Telefon 39 90 00 31

Pris: 310 kr. pr. måned.

Tid: Holdtræningen foregår én gang om ugen mandag, tirsdag, onsdag eller torsdag fra 12.00-13.00, tirsdag eller torsdag fra 13.00-14.00 eller torsdag 14.00-15.00. I tillæg til holdtræningen med instruktør én gang om ugen kan holddeltagerne frit træne i centrets fitness-maskiner yderligere én dag om ugen på hverdage efter 13.30 – dog uden vejledning af instruktør.

For nærmere information om holdene og ledige pladser kontakt motionskonsulent ved Gentofte Kommune Mikael Bellesso Noes på telefon 39 98 88 23.

Fitnesscentre

Fitnesscentrene tilbyder træning i et bredt udvalg af fitness-maskiner.

I fitnesscentrene er der normalt mulighed for at træne til en reduceret pris, hvis man er medlem af en patientforening eller Ældresagen. Prøv at høre det enkelte fitnesscenter, hvilke aktuelle tilbud de har om individuel træning eller seniorholdtræning i fitness-maskiner – samt hvilke aktuelle rabatmuligheder centret har.

Fitness World Kildeskovshallen

Adolfsvej 25

2820 Gentofte

Telefon 50 60 62 13

www.fitnessworld.com/dk2/find-center/gentofte-kildeskovshallen

Fitness World

Lyngbyvej 317

2820 Gentofte

Telefon 50 60 61 19

www.fitnessworld.com/dk2/find-center/gentofte-lyngbyvej

Fitness.dk

Gentoftegade 35, 1. Sal

2820 Gentofte

Telefon 82 22 22 00

www.fitnessdk.dk/center/19

Well-come Fitness & Spa

Philip Heymanns Allé 17, 1. sal

2900 Hellerup

Telefon 39 30 30 93

www.well-come.dk

Fysioterapiklinikker

I flere Fysioterapiklinikker er der mulighed for at træne i fitness-maskiner mod egenbetaling, selv om man ikke har en henvisning fra egen læge. Prøv at høre de enkelte fysioterapiklinikker hvilke aktuelle tilbud de har om individuel træning eller holdtræning i fitness-maskiner.

AP Sundhedscenter

Hans Edvard Teglers Vej 7-9, 2. sal
2920 Charlottenlund
Telefon 39 90 00 31
www.apsund.dk

Gentofte Fysioterapi og Træningscenter

Gentoftegade 52
2820 Gentofte
Telefon 39 68 21 24
www.gentoftefysioterapi.dk

Kildeskovshallens Fysioterapi

Adolfsvej 25
2820 Gentofte
Telefon 39 77 44 39
www.kildeskovfys.dk

Hellerup Sundhedscenter – Træningscenteret

Esperance Allé 2
2920 Charlottenlund
Telefon 39 62 95 20
www.hellerupsundhedscenter.dk/traeningscenteret

Motionsgymnastik

Nærgymnastik

Gentofte Kommune har i samarbejde med FOF København oprettet ca. 30 Nærgymnastikhold. Målgruppen er mindre mobile ældre, der har brug for gymnastik i roligt tempo, tæt på egen bolig. Undervisningen foregår på små hold med 7-10 deltagere.

Sted: Der er ca. 30 Nærgymnastikhold fordelt på 10 forskellige lokaliteter i kommunen.

Pris: ca. 50 kr. pr. gang.

Deltagerne betaler for ½ år ad gangen.

Tid: Mandag-fredag i tidsrummet 9.30-19.00.

Ring til FOF København på telefon 45 96 01 00 for at rekvirere særskilt folder for holdene eller for at høre, om der er ledige pladser.



FOF Gentofte

FOF i Gentofte tilbyder forskellige motionsgymnastikhold for seniorer, herunder hold med fokus på forebyggelse for mennesker med osteoporose, KOL, hjertesygdom og diabetes.

Ring til FOF i Gentofte for at høre nærmere eller rekvirere en brochure på telefon 39 63 70 10.

www.fof.dk/gentofte

FOF København

FOF København tilbyder forskellige motionsgymnastikhold for seniorer, herunder hold med fokus på forebyggelse for mennesker med osteoporose, KOL, diabetes, hjertesygdom og gigt.

Ring til FOF København for at høre nærmere eller rekvirere en brochure på telefon 45 96 01 00.

www.fof.dk/kbh

LOF-Skolen

LOF-Skolen i Gentofte tilbyder bl.a. undervisning i bevægelse og afspænding for kræftramte.

Ring til LOF-Skolen for at høre nærmere eller rekvirere en brochure på telefon 45 80 67 00.

www.lofskolen.dk

AOF Gentofte

AOF i Gentofte tilbyder bl.a. undervisning i Yoga og Qi Gong.

Ring til AOF for at høre nærmere eller rekvirere en brochure på telefon 39 69 33 33.

www.gladsaxe.aof.dk

Gigtskolen

Gigtskolen i Gentofte tilbyder bl.a. rygvenlig gymnastik.

Ring til Gigtskolen for at høre nærmere eller rekvirere en brochure på telefon 49 76 31 00.

www.gigtskolen.dk

Kildeskov Svøm & Seniorsport

Kildeskov Svøm & Seniorsport tilbyder motionsgymnastik.

Sted: Kildeskovshallen, Adolfsvej 25,
2820 Gentofte

Tid: Om formiddagen alle ugens dage.

For yderligere oplysninger og tilmelding kontakt Anne-Sophie Meinild på telefon 39 77 44 06 mandage og fredage mellem kl. 13.30-14.30 eller mail seniorsport@gentofte.dk.

<https://kss.mento.club>

Gentofte Senior Trim

Seniorgymnastikforeningen Gentofte Senior Trim tilbyder bl.a. motionsgymnastik.

Sted: Nymosehave, Stolpehøj 150, 2820 Gentofte.

Tid: Tirsdag og torsdag kl. 11.00-12.00.

For yderligere oplysninger og tilmelding kontakt Kirsten Corrêa de Mello på telefon 30 24 52 76.

www.sites.google.com/site/321gvi/gltrim

Senior 1902

Gymnastikforeningen Senior 1902 tilbyder motionsgymnastik for morgenfriske mænd.

Sted: Gymnastiksalen på Gentofte Skole,
Baunegårdsvej 33, 2820 Gentofte.

Tid: Mandag, onsdag og fredag fra 7.10-7.40

For yderligere oplysninger og tilmelding kontakt Kaj Henriksen på telefon 31 13 53 20.

Hjerteforeningen

Hjerteforeningen tilbyder hjertemotionshold.

Sted: Sankt Lukas Vej 6A, 2900 Hellerup.

Tid: Onsdag kl. 17.30-18.50 og 19.00-20.20.

For yderligere oplysninger og tilmelding kontakt

Janne Høyer på telefon 60 77 50 93 eller

mail jannehoyer@hotmail.com.

www.hjerteforeningen.dk (se under lokalforeningen i Gentofte)

Ældre Sagen

Ældre Sagen i Gentofte tilbyder fitnessgymnastik og særligt hensyntagende gymnastik.

Sted: Kildeskovshallen, Adolfsvej 25,

2820 Gentofte eller Ordrupvej 60, 3. sal,

2920 Charlottenlund.

Man skal være medlem af Ældre Sagen for at deltage i deres tilbud.

Ring til Ældre Sagen på telefon 39 90 51 52 for at høre nærmere.

www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/gentofte (se under "Aktiviteter og kurser" og derefter under "Motion")

Charlotteklubben

Seniorforeningen Charlotteklubben i Vangede tilbyder bl.a. motionsgymnastik og Tai Chi.

Sted: Nymosehave, Stolpehøj 150,

2820 Gentofte.

Man skal være medlem af Charlotteklubben for at deltage i deres tilbud.

Ring til Charlotteklubben på telefon 39 68 03 41 for at høre nærmere.

www.charlotteklubben.dk

Motion i naturen

Gå-, løbe- og cykelmotion på egen hånd

Gentofte Kommune tilbyder med sine parker, skove, stisystemer og kystlinje nogle fantastiske muligheder for gå-, løbe- og cykelmotion i naturen.

En guide indeholdende et kort over kommunens grønne områder og stisystemer kan fås ved henvendelse til Grøn Guide Gentofte på telefon 39 98 37 26.
www.gg-gentofte.dk

Vangedes Venner

Bydelsforeningen Vangedes Venner organiserer fælles gåture i de grønne områder omkring Vangede.

Sted: Starter og slutter ved Café Caféen ved Vangede Bibliotek.

Tid: Lørdag kl. 11-12

Pris: Deltagelse er gratis.

Kontakt Vangedes Venner for at høre nærmere på mail vvgaatur@gmail.com.

www.vangedesvenner.dk



Sundhed for Seniorer

Gentofte Kommunes program "Sundhed for Seniorer" organiserer fælles gåture i Dyrehaven.

Sted: Starter ved den røde indgangsport til
Dyrehaven ved Klampenborg Station.

Tid: Søndag kl. 11.00

Pris: Deltagelse er gratis.

Kontakt Sundhed for Seniorer for at høre nærmere på telefon 39 98 88 30 eller mail forebyggelsesafd.th@gentofte.dk.

www.sundhedigentofte.dk

Ældre Sagen

Ældre Sagen i Gentofte organiserer bl.a. fælles gåture i Dyrehaven, cykelture og stavgang.

Man skal være medlem af Ældre Sagen for at deltage i deres tilbud.

Ring til Ældre Sagen i Gentofte på telefon 39 90 51 52 for at høre nærmere.

www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/gentofte (se under "Aktiviteter og kurser" og derefter under "Motion")

FOF Gentofte

FOF i Gentofte tilbyder udendørs Gotvedgymnastik til musik.

Sted: Charlottenlund Fort ved vandet.

Ring til FOF i Gentofte for at høre nærmere eller rekvirere en brochure på telefon 39 63 70 10.

www.fof.dk

Gigtskolen

Gigtskolen i Gentofte tilbyder udendørs træning og stavgang.

Ring til Gigtskolen for at høre nærmere eller rekvirere en brochure på telefon 49 76 31 00.

www.gigtskolen.dk

FriSeniorMotion

Netværket FriSeniorMotion tilbyder udendørs motion året rundt.

Sted: Ved kommunens søer og parker

For yderligere information om holdene og tilmelding

kontakt FriSeniorMotion på

mail friseniormotion@frivilligcentergentofte.dk.

www.frivilligcentergentofte.dk (se under "Forening" og derefter under "FriSeniorMotion")

Træning i Naturen

Træning i Naturen tilbyder udendørs træning for seniorer (60+).

Sted: Charlottenlund Strandpark

Tid: Mandag kl. 9-10 (GoRun-træning søndag kl. 10)

For yderligere information og tilmelding kontakt træner Ulla Uldahl på telefon 42 30 70 72.

www.traeninginaturen.com

Hjerteforeningen

Hjerteforeningens Motionsklub Dyrehaven tilbyder gå- og løbetræning på forskellige niveauer.

Sted: Dyrehaven

For yderligere information og tilmelding kontakt John Tefke, formand for Motionsklub Dyrehaven, på telefon 50 51 11 31 (efter klokken 16.00).

www.dyrehavenmotion.hjerteforeningen.dk

Gentofte Løbeklub

Gentofte Løbeklub tilbyder gå- og løbetræning på forskellige niveauer.

Sted: Træningen starter normalt ved Gentofte Stadion.

For yderligere information og tilmelding kontakt Caroline Axelsson, formand for Gentofte Løbeklub, på telefon 26 13 58 08 eller mail gentofte.lobeklub@gmail.com.

Gentofte-Vangede Idrætsforening

Gentofte-Vangede Idrætsforening (GVI) tilbyder stavgang.

Sted: Grønne områder ved Nymosen

Tid: Onsdag kl. 10.00.

For yderligere information og tilmelding kontakt Claus Lerche på telefon 25 85 43 59 eller mail clerche@webspeed.dk

Dansk Vandrelaug i Gentofte

Dansk Vandrelaug i Gentofte tilbyder næsten hver uge organiserede vandreture i lokalområdet eller andre steder i hovedstadsområdet.

For yderligere information kontakt

Christian Lauritzen, formand for Dansk Vandrelaug i Gentofte, på telefon 20 29 95 74 eller mail christian44@email.dk.

www.dvl.dk/gentofte

Motion i vand

Kildeskov Svøm & Seniorsport

Kildeskov Svøm & Seniorsport tilbyder vandgymnastik og aquajogging.

Sted: Kildeskovshallen, Adolfsvej 25,
2820 Gentofte.

Tid: Om formiddagen alle ugens dage.

For yderligere oplysninger og tilmelding kontakt
Anne-Sophie Meinild på telefon 39 77 44 06 mandage og fredage mellem kl. 13.30-14.30 eller
mail seniorsport@gentofte.dk.

<https://kss.mento.club>



Kildeskovshallens Fysioterapi

Kildeskovshallens Fysioterapi tilbyder vandgymnastik, AquaFit og træning i varmtvandsbassin.

Sted: Kildeskovshallen, Adolfsvej 25,
2820 Gentofte.

Tid: Alle ugens dage.

Inden træningen i varmtvandsbassin påbegyndes, skal der foretages en fysioterapeutisk forundersøgelse af ½ times varighed.

For yderligere oplysninger og tilmelding kontakt Kildeskovshallens Fysioterapi på telefon 39 77 44 39.
www.kildeskovfys.dk

FOF Gentofte

FOF i Gentofte tilbyder træning i varmtvandsbassin.

Sted: Kildeskovshallen, Adolfsvej 25,
2820 Gentofte og Fællescentret Strandlund,
Strandlund 102, 2920 Charlottenlund.

Tid: Alle ugens dage.

Ring til FOF i Gentofte for at høre nærmere eller rekvirere en brochure på telefon 39 63 70 10.

www.fof.dk

FOF København

FOF København tilbyder træning i varmtvandsbassin.

Sted: Fællescentret Strandlund, Strandlund 102,
2920 Charlottenlund.

Ring til FOF København for at høre nærmere eller rekvirere en brochure på telefon 45 96 01 00.

www.fof.dk

LOF-Skolen

LOF-Skolen tilbyder træning i varmvandsbassin.

Sted: Fællescentret Strandlund, Strandlund 102,
2920 Charlottenlund.

Ring til LOF-Skolen for at høre nærmere eller rekvirere en brochure på telefon 45 80 67 00.

www.lofskolen.dk

AOF i Gentofte

AOF i Gentofte tilbyder træning i varmtvandsbassin.

Sted: Søgårdsskolen, C.L. Ibsens Vej 3,
2820 Gentofte.

Ring til AOF for at høre nærmere eller rekvirere en brochure på telefon 39 69 33 33.

www.gladsaxe.aof.dk

Gigtskolen

Gigtskolen i Gentofte tilbyder træning i varmvandsbassin for gigtramte.

Sted: Fællescentret Strandlund, Strandlund 102,
2920 Charlottenlund.

Ring til Gigtskolen for at høre nærmere eller rekvirere en brochure på telefon 49 76 31 00.

www.gigtskolen.dk

Sundhed for seniorer

Gentofte Kommunes program "Sundhed for seniorer" tilbyder motion i varmtvandsbassin i samarbejde med FOF Gentofte. Holdene er for personer med særlige behov.

Sted: Kildeskovshallen, Adolfsvej 25,
2820 Gentofte.

Tid: Tirsdag, onsdag eller torsdag.

For yderligere oplysninger og tilmelding kontakt motionskonsulent ved Gentofte Kommune Mikael Belleso Noes på telefon 39 98 88 23.

Motion med holdspil

Jægersborg Boldklub

Jægersborg Boldklub tilbyder motionsfodbold særligt tilpasset seniorer M60+ i et samarbejde med Hjertereforeningen og Diabetesforeningen. I sommerhalvåret spilles på græs og i vinterhalvåret indendørs i Gentoftehallen.

Sted: Gentofte Sportspark, Ved Stadion,
2820 Gentofte.

Tid: Tirsdag kl. 10.30-12.00
(om vinteren 9.30-10.30)

For yderligere oplysninger og tilmelding kontakt fodboldformand Kurt Bagge-Hansen på telefon 20 76 51 64 eller mail skbagge@hotmail.dk.
www.jb-bold.dk



Gentofte Volley

Gentofte Volley tilbyder motionsvolleyball særligt tilpasset seniorer M/K60+.

Sted: Gentoftehallen, Gentofte Sportspark,
Ved Stadion 14, 2820 Gentofte.

Tid: Mandag kl. 15.00-16.15.

For yderligere oplysninger og tilmelding kontakt
Allan Bertelsen på telefon 30 24 52 72 eller
mail abertel3@gmail.com.

www.gentoftevolley.dk

Ældre Sagen i Gentofte

Ældre Sagen i Gentofte tilbyder motionsvolleyball særligt tilpasset seniorer M/K.

Sted: Gentoftehallen, Gentofte Sportspark,
Ved Stadion 14, 2820 Gentofte.

Tid: Torsdag kl. 11.40-13.30.

For yderligere oplysninger og tilmelding kontakt
Allan Bertelsen på telefon 30 24 52 72 eller
mail abertel3@gmail.com.

www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/gentofte (se under "Aktiviteter og kurser" og derefter under "Motion")

Mænd Over Tredive

Foreningen Mænd Over Tredive (MOT) tilbyder motionsfloorball for seniorer.

Sted: Gymnastiksalene ved Nymosehave,
Stolpehøj 150, 2820 Gentofte.

Tid: Onsdag kl. 12.00-13.00 og kl. 13.00-14.00.

For yderligere oplysninger og tilmelding kontakt
Freddy Pedersen på telefon 23 64 21 41 eller
mail freddy.roald.pedersen@gmail.com.

Mange flere motionsmuligheder

I denne brochure er kun nævnt nogle af de mange muligheder for motion for seniorer, der findes i Gentofte Kommune.

Idrætsforeninger

Har du eksempelvis ønske om at dyrke en bestemt idrætsgren – fx ro i kajak eller robåde, spille tennis eller danse squaredance, så har de forskellige idrætsforeninger i kommunen en masse muligheder for seniorer. På følgende hjemmeside finder du en oversigt over idrætsforeninger i Gentofte Kommune med information om hvem du kan kontakte for yderligere information og tilmelding: www.gentofte.dk (søg efter “Foreningsoversigt”)

Ældre Sagen

Ældre Sagen tilbyder desuden en række forskellige motionsaktiviteter, der ikke er nævnt i denne brochure. Ældre Sagens aktiviteter i Gentofte kan ses på hjemmesiden:

www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/gentofte (se under “Aktiviteter og kurser” og derefter under “Motion”)

Patientforeninger

Har du brug for yderligere inspiration til motionsaktiviteter, der er gode i forhold til en bestemt sygdom, kan det være en god idé at se på de relevante patientforeningers hjemmesider. Prøv fx at se:

Diabetesforeningen: www.diabetes.dk

Hjerteforeningen: www.hjerteforeningen.dk

Gigtforeningen: www.gigtforeningen.dk

Osteoporoseforeningen: www.osteoporose-f.dk

Lungeforeningen: www.lunge.dk

Kræftens Bekæmpelse: www.cancer.dk

Alzheimerforeningen: www.alzheimer.dk

Hjernesagen: www.hjernesagen.dk

Motionsvejledning

Ønsker du at komme i gang med motion, men er i tvivl om hvilken motionsform der passer til dig, eller hvordan du kommer i gang, så har du mulighed for at få vejledning af motionskonsulenten ved Tranehaven, Gentofte Kommunes Center for forebyggelse og rehabilitering.

Vejledningen kan ske per telefon eller ved et møde.

Ved vejledningen, der tager udgangspunkt i dine ønsker og mål, kan du:

- Få gode råd og inspiration til at komme i gang med at motionere
- Få vejledning omkring de mange motionstilbud i kommunen
- Få en personlig vejledning tilpasset dine særlige behov



Kontakt motionskonsulent
Mikael Bellesso Noes
Tranehaven
Gentofte Kommunes Center for
forebyggelse og rehabilitering
Schioldannsvej 31
2920 Charlottenlund
Telefon 39 98 88 23

Kontakt

Tranehaven
Gentofte Kommunes Center for
forebyggelse og rehabilitering
Forebyggelsesafdelingen
Schioldannsvej 31
2920 Charlottenlund

Telefon 39 98 88 30
www.sundhedigentofte.dk
Mail forebyggelsesafd.th@gentofte.dk

Du kan sende sikker mail til Forebyggelsesafdelingen på Tranehaven via e-boks:
I e-Boks under "vælg modtager" vælger du Gentofte Kommune.
Under "emne" skriver du:
Forebyggelsesafdelingen på Tranehaven.



GENTOFTE KOMMUNE
TRANEHAVEN

www.sundhedigentofte.dk