

Kontakt

Motionskonsulent

Mikael Belleso Noes

Forebyggelsesafdelingen på Tranehaven

Gentofte Kommunes Center for forebyggelse og
rehabilitering

Schioldannsvej 31
2920 Charlottenlund

Telefon

39 98 88 23

E-post

mino@gentofte.dk

Hjemmeside

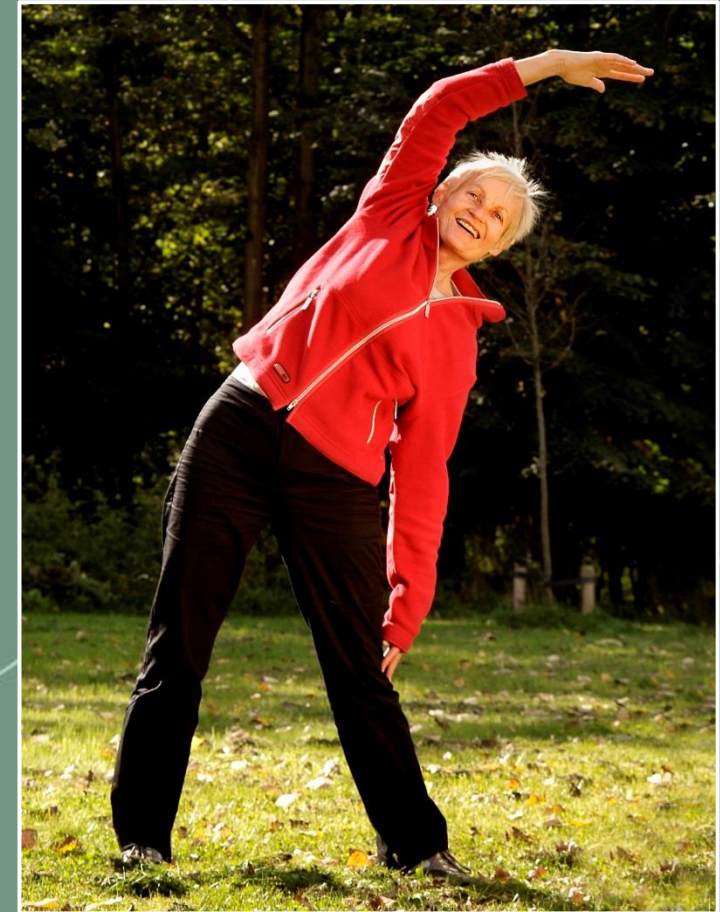
www.sundhedigentofte.dk

April 2017



GENTOFTE KOMMUNE

Motionsvejledning



GENTOFTE KOMMUNE

Motionsvejledning

Ønsker du at komme i gang med motion, men er du 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 ved et møde, via telefon eller per mail.

Ved vejledningen kan du:

- Få gode råd og inspiration til hvordan du kommer i gang med at motionere
- Få vejledning omkring de mange motionstilbud i kommunen
- Få en personlig vejledning tilpasset netop din situation og dine ønsker med motionen.

Motion er livskvalitet

Motion kan være en kilde til samvær, netværk, energi og over-skud, leg, udfordring, mestring, naturoplevelse og glæde.

Motion kan desuden reducere risikoen for en lang række sygdomme, herunder diabetes, hjerte-kar-sygdom, kræft og demens.

Og er du ramt af sygdom, kan motion hjælpe dig til at reducere eller undgå en række negative følgevirkninger af din sygdom.

Gentoftes mange muligheder

Med sine mange smukke grønne områder og strande – og med et stort udbud af organiseret motion fra bl.a. idrætsforeninger, interesseorganisationer, aftenskoler, motionscentre og fysioterapier – kan Gentofte tilbyde et meget stort og varieret udvalg af motionsmuligheder.



Foto: Bo Kousgaard