

# NATURKRÆFTER



## Er du mand, og har du – eller har du haft – kræft? Så er Naturkræfter et friluft- og træningstilbud til dig.

I godt selskab med andre mænd i samme situation tilbyder Sven (fysioterapeut) og Daniel (naturvejleder) et forløb med fokus på bevægelse, fysisk aktivitet og friluftsliv. Vi lægger vægt på at være sammen på en naturlig og uformel måde. Træningen bliver tilpasset efter dig.

### Mødetid

Tirsdage kl. 14.15 – 15.45

### 12 gange

D. 7. september til og med d. 30. november (bortset fra d.19. oktober pga. efterårsferie). Der er løbende optag.

### Sted

Naturcenter Quark, Avedøre Tværvvej 56

**Husk praktisk og varmt tøj og fodtøj, der passer til vejret.**

**Tag en drikkedunk med.**

**Ved afbud venligst kontakt Sven Kruppa 41850021**

### Kontakt

Hvis du er interesseret, så kontakt kræftkoordinatorerne:

#### Nanna Nøjgaard

sundhedscenter@hvidovre.dk

tlf. 61 82 74 78

#### Pernille Lyngholm

sundhedscenter@hvidovre.dk

tlf. 41 51 73 54



#### Hvidovre Sundhedscenter

Hvidovrevej 272

2650 Hvidovre

Tlf: 36 39 37 37

sundhedscenter@hvidovre.dk

Åbningstider:

Mandag-onsdag kl. 8.00-15.00

Torsdag kl. 8.00-17.30

Fredag kl. 8.00-14.00