

NATURKRÆFTER



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

I godt selskab med andre mænd i samme situation tilbyder Morten og Johnny (fysioterapeuter) 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

Naturkræfter begynder den 12. marts og kører til den 28. maj (undtagen 26. marts grundet påsken). Der er løbende optag.

Sted

Naturcenter Quark, Avedøre Tværevej 56

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

Tag en drikkedunk med.

Ved afbud venligst kontakt Morten L. Larsen og Johnny Wejlgaard på telefon 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