

Aktivitetscenter TEGLPORTEN



Aktivitetscenter for pensionister og efterlønsmodtagere i Rudersdal Kommune



Program for motionshold

Gælder fra d. 2. september 2024



RUDERSDAL
KOMMUNE

Mandag:

Gymnastik let	kl. 10.00 – 11.00	Louise
---------------	-------------------	--------

Tirsdag:

Naturlig træning højt	kl. 10.00 – 11.15	Rebekka
-----------------------	-------------------	---------

Yoga for seniorer let	kl. 10.00 – 11.00	Louise
-----------------------	-------------------	--------

Bevægelse & Balance ml.	kl. 11.30 – 12.45	Louise
-------------------------	-------------------	--------

Gymnastik let	kl. 13.00 – 14.00	Rebekka
---------------	-------------------	---------

Onsdag:

Mandemotion	kl. 10.00 – 12.00	Rebekka
-------------	-------------------	---------

Qi-gong ml.	kl. 10.30 – 11.30	Hanne
-------------	-------------------	-------

Gymnastik let	kl. 10.30 – 11.30	Louise
---------------	-------------------	--------

Mandemotion	kl. 13.00 – 15.00	Louise
-------------	-------------------	--------

Balance ml.	kl. 13.00 – 14.00	Rebekka
-------------	-------------------	---------

Torsdag:

Motion & Afspænding højt	kl. 10.00 – 11.15	Rebekka
--------------------------	-------------------	---------

Gymnastik let	kl. 13.00 – 14.00	Louise
---------------	-------------------	--------

Fredag:

Grøn puls 60 + højt	kl. 09.00 – 10.15	Katrine
---------------------	-------------------	---------

Gymnastik let	kl. 10.00 – 11.00	Rebekka
---------------	-------------------	---------

M/K fitness & motion	kl. 10.00 – 11.00	Bitten
----------------------	-------------------	--------

For yderligere oplysninger om holdene se holdbeskrivelser på hjemmesiden www.rudersdal.dk/teglporten.

Niveauinddeling

Let:

Gymnastik hvor de fleste øvelser foregår siddende på en stol. Ofte mulighed for socialt samvær efter gymnastiktimen.

Mellem (ml):

Fortrinsvis stående og gående øvelser. På nogle hold har du mulighed for let støtte v. barre eller stol.

Højt:

Træningen her foregår i et noget højere tempo. Det gælder bl.a. al træning som er udendørs.

Ved indendørs træning kan der være øvelser på måtter, som kræver at du kan komme op/ned fra gulv ved egen hjælp.

Hvornår starter efterår/vintersæson 2024?

Der er sæsonstart mandag d. 2. september og sæsonen løber frem til og med d.13. december 2024.

Tilmelding til aktiviteter

Holddeltagere på et eksisterende hold får mulighed for at tilmelde det samme hold i den nye sæson før andre. Tal med din holdleder ved eventuelle spørgsmål. Holdet kan altså være helt eller delvist fyldt ved sæsonstart.

Vi har løbende optag gennem hele sæsonen, hvilket vil sige, at ledige pladser tilbydes ventelisten i rækkefølge.

Du kan tilmelde dig eller blive skrevet på venteliste på følgende måder:

- Ved personlig henvendelse på kontoret ml. kl. 10 – 13.30
- Ved telefonisk henvendelse på telefon 46 11 39 50

Mailtilmelding

Ønsker du at tilmelde dig til holdet via mail skal det foregå fra Aktivitetscenter Teglportens hjemmeside www.rudersdal.dk/teglporten

Skriv digital post (borger). Vi gør opmærksom på, at din tilmelding først er registreret, når du har modtaget svar.

Brugerbetaling

Prisen for 4 måneder er kr. 360 pr. hold, med én mødegang om ugen.

Enkeltstående aktiviteter som f.eks. temauger og korte kurser har en særlig brugerbetaling. Spørg din holdleder eller på kontoret.

Der ydes ingen refusion ved aflysning af enkelte mødegange f.eks. ved sygdom o lign.

Betaling kan ske på følgende måder:

Dankort, kontant eller mobilepay (70 29 59) skriv i kommentarfeltet hvilket hold du betaler for. Du kan også lave en bankoverførsel til reg.nr. 4319 – konto nr. 477 902 7945.

Ved alle betalinger er det vigtigt, at du **inden betaling**, først tilmelder dig holdet, enten ved henvendelse på kontoret eller telefonisk, da du ellers ikke er garanteret en plads på holdet.