

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

- Ved personlig henvendelse på kontoret mandag, tirsdag, torsdag og fredag 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 Teglpørtens 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. 480 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. 7134–konto nr. 11 47 768.

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.



Aktivitet­center TEGLPORTEN



Aktivitet­center for pensionister og efterlønsmødtagere i Rudersdal Kommune



Program for motionshold Gælder fra d. 15. januar 2025

Teglporten 11 - 3460 Birkerød – Tlf. nr. 46 11 39 50
www.rudersdal.dk/Teglporten

Mandag:

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

Tirsdag:

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

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

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

Onsdag:

Mandemotion A	kl. 10.00 – 12.00	Anna
---------------	-------------------	------

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

Torsdag:

Motion & Afspænding højt	kl. 10.00 – 11.00	Louise
--------------------------	-------------------	--------

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

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

Fredag:

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

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 vinter/forårssæson 2025?

Der er sæsonstart torsdag d. 2. januar og sæsonen løber frem til og med april 2025

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.