

SPRING FOR LIVET



TORSDAG
15. SEPTEMBER
KL. 9-14

NØRREBRO-
HALLEN
Nørrebrogade
208

Program

Mimersgade



Multi-sal



Hovedindgang

Udendørs areal

Den Røde plads

Hal 1



Hal 3

Squashbaner

Hal 2

Foyer



Café

Keglebaner

Bragesgade

400 m til Nørrebro St.

Nørrebrogade

BUS 5A

AKTIVITETSPROGRAM

Sted	Aktivitet	Tid
Udendørs	Vinterbadning	Drop-in
	Saunagus	Hvert kvarter
	Roning	Drop-in
	Krolf	Drop-in
	Stavgang	Kl. 12.00 og kl. 12.30
	Samtalebænk	Drop-in
Hal 1	Ældre i Bevægelse - gymnastik	Kl. 10.15-10.45
	Zumba Senior	Kl. 10.45-11.15
	Linedance	Kl. 11.15-11.45
	Zumba	Kl. 12.00-12.30
	Senior bevægelse og dansesjov	Kl. 12.30-13.00
	Floorball	Drop-in
	Bordtennis BAT60+	Drop-in
	Samtalebænk	Drop-in
Foyer	"Hjerner gymnastik" - Bogvenner	Drop-in
	"Har du styr på Gas og Vand" – Få tjek på bækkenbunden	Drop-in
	"Tjek din rolator"	Drop-in
	Seniorfitness Test	Drop-in
	Samtalebænk	Drop-in
Hal 3	Bedste Volley	Drop-in
	Badminton	Drop-in
	Informationsstande	Drop-in
	Samtalebænk	Drop-in
Squashbaner	Yoga	Kl. 10.15-10.45 og kl. 11.00-11.30
	Afspænding og syngeskåle	Kl. 11.45-12.15 og Kl. 12.30-13.00
	Selvforsvar	Drop-in
	Cross Boule	Drop-in
Hal 2	Qi Gong	Kl. 10.15-11.15 Drop-in
	Kinesisk Gymnastik	Kl. 11.15-12.00
	Tai Chi Chuan	Kl. 12.00-13.00
Keglebane	Klassisk Kegel	Drop-in
Multisal	Morgenmad, velkomst og fællessang	Kl. 9.00-10.00
	Præmieoverrækkelse	Kl. 13.00-13.15
	Foredrag med Hella Joof	Kl. 13.15-14.00
	"Tak for i dag"	Kl. 14.00

OVERSIGTSPROGRAM

Tidspunkt	Aktivitet	Placering
9.00-10.00	Morgenmad	Multisal
	Velkomsttale: Kirsten Nissen formand for Ældrerådet i København	Multisal
	Fællessang: Dansk Vandrelaugs kor	Multisal
10.15-13.00	Prøv de forskellige aktiviteter og mød foreningerne (Se aktivitetsprogrammet)	Alle haller
13.00-13.15	Præmieoverrækkelse af Rejsegavekort på 2.500,-kr. fra Vitus Rejser	Multisal
13.15-14.00	Hella Joof fortæller om "Lykken og det skønne sunde ældre liv"	Multisal
14.00	Tak for i dag og på gensyn næste år	Multisal

PRAKTISK INFORMATION

Husk: Praktisk tøj til bevægelse – aktiviteterne finder sted i og udenfor Nørrebrohallen. Medbring badetøj og håndklæde, hvis du ønsker at deltage i vinterbadning og saunagus.

Garderobe: Du kan opbevare dit tøj og taske sikkert i garderoben.

Omlædning: Omlædning ikke nødvendig, men der er omlædnings-og badefaciliteter. Sker på eget ansvar.

Bus og tog: Bus 5A går lige til døren. Nørrebro station ligger 400m fra Nørrebrohallen.



Hjemmeside: www.springforlivet.dgi.dk

Facebook: Spring For Livet (offentlig gruppe)