

Kontakt

Motionskonsulent

Mikael Bellesso Noes

Forebyggelsesafdelingen på Tranehaven

Gentofte Kommunes Center for forebyggelse og rehabilitering

Schioldannsvej 31

2920 Charlottenlund

Telefon

39 98 88 23

E-mail

Forebyggelsesafd.th@gentofte.dk

Hjemmeside

www.sundhedigentofte.dk

September 2020



GENTOFTE KOMMUNE

FOREBYGGELSESADFDELINGEN PÅ TRANEHAVEN

Motionsvejledning



GENTOFTE KOMMUNE

Motionsvejledning

Ønsker du at komme i gang med motion, men er du i tvivl om, hvilken motionsform der passer til dig, eller hvordan du kommer i gang, så har du mulighed for at få vejledning af motionskonsulenten ved Tranehaven, Gentofte Kommunes center for forebyggelse og rehabilitering.

Vejledningen kan ske ved et møde eller via telefon.

Ved vejledningen kan du:

- Få gode råd og inspiration til hvordan du kommer i gang med at motionere
- Få vejledning omkring de mange motionstilbud i kommunen
- Få en personlig vejledning tilpasset netop din situation og dine ønsker med motionen.

Motion er livskvalitet

Motion kan være en kilde til samvær, netværk, energi og overskud, leg, udfordring, mestring, naturoplevelse og glæde.

Motion kan desuden reducere risikoen for en lang række sygdomme, herunder diabetes, hjerte-kar-sygdom, kræft og demens.

Og er du ramt af sygdom, kan motion hjælpe dig til at reducere eller undgå en række negative følgevirkninger af din sygdom.

Gentoftes mange muligheder

Med sine mange smukke grønne områder og strande – og med et stort udbud af organiseret motion fra bl.a. idrætsforeninger, interesseorganisationer, aftenskoler, motionscentre og fysioterapier – kan Gentofte tilbyde et meget stort og varieret udvalg af motionsmuligheder.

