

Aktivitetsliste med sundheds/idrætsaktiviteter i HTK

NADA:

- Værestedet på Solgården, Parkvej
- Mandag, tirsdag og torsdag kl. 15-16.
- For alle.

RYGESTOP:

- Kontakt rygestopkonsulent Sandra Nachdam på Solgården, Parkvej
- Tirsdag og torsdag ½-1 time. Hold oprettes efter behov. Oprettelse af hold er fleksibelt ift. antal deltagere.
- Det er gratis at deltage, der kan søges tilskud til nikotinpræperater.
- For alle HTK borgere.

FITNESS:

- Fitness lokaler på Solgården, Parkvej
- Mandag kl. 9-11, tirsdag kl. 9-10, onsdag kl. 9-11. torsdag kl. 12.30-13, fredag kl. 9-11.
- Visitation gennem Team Myndighed.

YOGA:

- Træningssal på Solgården, Parkvej
- Tirsdag kl. 10.30-11.30.
- Visitation gennem Team Myndighed.

SENIORGymNASTIK:

- Træningssal på Solgården, Parkvej.
- Tirsdag kl. 13-14.
- Visitation gennem Team Myndighed.

SPINNING:

- Fitness lokaler på Solgården, Parkvej.
- Tirsdag kl. 10-11, torsdag kl. 13.30-14.30
- Visitation gennem Team Myndighed

BOKSNING:

- Træningssal på Solgården, Parkvej
- Onsdag kl. 13-14.
- Blandet hold (Socialpsykiatrien og området for udviklingshæmmede)
- Visitation gennem Team Myndighed.

- Træningssal på Solgården, Parkvej.
- Fredag kl. 12-13.
- For unge i Socialpsykiatrien
- Visitation gennem Team Myndighed.

ZUMBA:

- Træningssal på Solgården, Parkvej
- Tirsdage kl. 12.30-13.30.
- Blandet hold (Socialpsykiatrien og området for udviklingshæmmede)
- Visitation gennem Team Myndighed.

KROP - BEVÆGELSE – KOMMUNIKATION:

- Solgården, Parkvej.
- D. 21 sept., d 28 sept., d. 5 okt kl. 16-18.
- For borgere i Socialpsykiatrien i Høje Tåstrup kommune.

Udebliver man fra det visiterede tilbud x antal gange, skal man gennem ny visitering for at kunne komme på holdet igen.