

## Hvordan kan du tilmelde dig?

Vi har nu åbent for nye tilmeldinger og der er flere pladser på de fleste hold, idet vi ikke længere er underlagt Corona-restriktioner.

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 Teglpørtens hjemmeside [www.rudersdal.dk/teglporten](http://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. Ved længerevarende aflysning vil der ske en reduktion i prisen.

### 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.

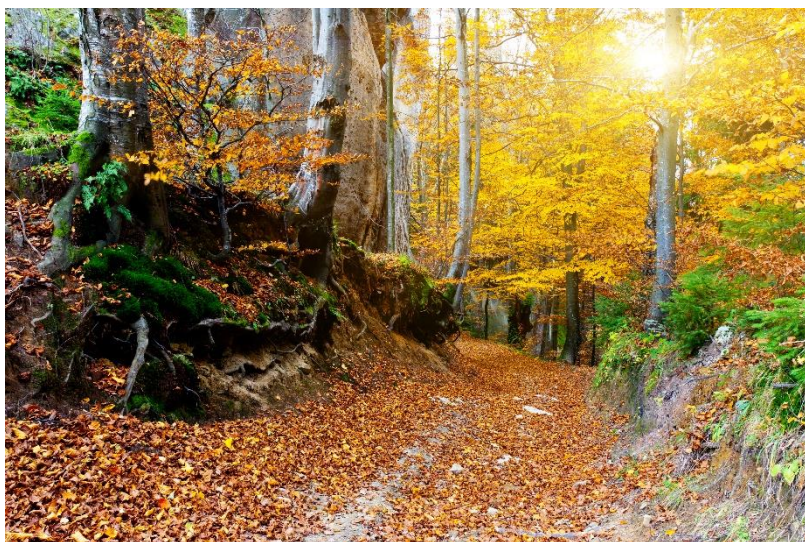
Ved alle betalinger er det vigtigt, at du **inden betaling**, først tilmelder dig holdet, enten ved henvendelse på kontoret eller telefonisk, da du ellers ikke er garanteret en plads på holdet.



# Aktivitetcenter TEGLPORTEN



Aktivitetcenter for pensionister og efterlønsmodtagere i Rudersdal Kommune



## Program for motionshold Gælder fra november 2021

Teglporten 11 - 3460 Birkerød – Tlf. nr. 46 11 39 50  
[www.rudersdal.dk/Teglporten](http://www.rudersdal.dk/Teglporten)

## Mandag:

Gymnastik let kl. 10.00 – 11.00 Louise

## Tirsdag:

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:

Qi – gong mellem kl. 10.30 – 11.30 Hanne

Mandemotion kl. 10.00 – 11.15 Rebekka

Mandemotion kl. 13.00 – 15.00 Louise

Gymnastik let kl. 13.15 – 14.15 Rebekka

## Torsdag:

Motion & Afspænding ml. kl. 10.00 – 11.00 Rebekka

Gymnastik let kl. 13.00 – 14.00 Rebekka

## Fredag:

Grøn puls 60 + højt kl. 09.00 – 10.15 Katrine og Louise

Gymnastik let kl. 10.00 – 11.00 Hanne

M/K Fitness og Motion kl. 09.30 – 10.45 Bitten

Yoga for seniorer let kl. 11.15 – 12.15 Louise

For yderligere oplysninger om holdene se på opslagstavlen og på hjemmesiden [www.rudersdal.dk/teglporten](http://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 efterårssæson 2021?

Der er sæsonstart mandag d. 6. september og sæsonen løber frem til jul.

## 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.

Det er muligt at blive skrevet på venteliste til fyldte hold. Der er løbende optag, hvilket vil sige, at ledige pladser tilbydes ventelisten i rækkefølge. Ventelisten nulstilles ved hver sæsonstart.