

Motionsvejledning

❖ Motion er også livskvalitet



**Gentofte
Kommune**

Ønsker du at komme i gang med motion?

Individuel vejledning

Hvis du er 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 Gentofte Kommunes Afdeling for Forebyggelse.

Vejledningen kan ske ved et møde eller via telefon, og du kan:

- 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 også 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, hjertekar-sygdom, kræft og demens.



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

Gentoftes mange muligheder

Gentofte tilbyder et meget stort og varieret udvalg af motionsmuligheder med sine mange smukke grønne områder og strande.

Det store udbud af organiseret motion er bl.a. fra:

- ✓ Idrætsforeninger
- ✓ Seniorforeninger
- ✓ Patientforeninger
- ✓ Aftenskoler
- ✓ Motionscentre
- ✓ Fysioterapier.



Hvordan gør jeg?

Vil du høre mere om dine muligheder, så kontakt motionskonsulent Mikael Bellesso Noes på telefon 39 98 88 23.



Rehabiliteringsområdet Afdeling for Forebyggelse

Schioldannsvej 31
2920 Charlottenlund

Motionskonsulent Mikael Bellesso Noes
Telefon 39 98 88 23

Forebyggelsesafd.th@gentofte.dk

Tranehaven.gentofte.dk



Januar 2023

Gentofte Kommune
Bernstorffsvej 161
2920 Charlottenlund