



Tilmeldingsskema til:

## Varmvandstræning (start Januar 2020)

Tilbydes på Kildegården, Bakkegården og Bagsværd Svømmehal.

Tilbuddet gælder for selvhjulpne ældre med for eksempel gigt, nye hofter eller knæ og dårlig ryg.

Varmvandstræningen består af vejledning og fælles vandgymnastik 1 gang ugentlig, hver lektion er 40 min. Der gøres opmærksom på at det er svømmelærere, ikke behandlere, der står for undervisningen.

*Du skal selv stå for transport til og fra træningen.*

**Der optages nye deltagere to gange om året.** 1. uge i september og 4. uge i januar. Der tilbydes kun et forløb om året. Pladserne fordeles individuelt efter behov og alle der får plads får besked ca. 10 dage inden start. Tilmelding er kun gældende for en sæson.

Prisen for et forløb er kr. 576,-

*Alle felter skal besvares. Skriv tydeligt*

Navn		Adresse
Cpr.nr.	Tlf.nr./mobil nr.	Email.

Tilmeldingsfrist 15. December 2020

Sæt gerne flere kryds og mærk med første ønske.

**Kildegården**  
**Kildebakkegårds allé 165**  
**2860 Søborg**

**Mandag kl.15.30-19.00**

Calle / Olga

**Onsdag kl.15.30-19.00**

Kate / Lis

**Bakkegården**  
**Taxvej 18**  
**2880 Bagsværd**

**Tirsdag kl.12.00-16.00**

Olga / John

**Torsdag kl.14.30-17.30**

Kate / Calle

**Bagsværd Svømmehal**  
**Værebrovej 156**  
**2880 Bagsværd**

**Torsdag kl.13.00-14.00**

Kate / Olga

Hvilke(n) sygdomme lider du af?

Har du tidligere modtaget varmvandstræning?

Hvis ja hvornår?

Er du selv kørende i bil?

Dette tilmeldingsskema returneres til:

Gladsaxe Kommune

TCG – Kildegården

Kildebakkegårds alle 165 2860 Søborg

Att. Lis Greisholm Christiansen

E.Mail [SOFLGC@gladsaxe.dk](mailto:SOFLGC@gladsaxe.dk)

Tlf. 29 36 81 80 man. og ons. Kl. 8.00 -9.00

**Dato og underskrift**

Optages du på holdet er betaling bindende for hele perioden