

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Motionstilbud i

SVØMNING OG VANDGYMNASTIK

Fitnessworld	www.fitnessworld.com/dk/center/fitness-world-frb-frederiksberg-svoemmehal	Tlf. 50 60 62 11
FOF København	www.fof.dk/kbh	Tlf. 45 96 01 00
Hovedstadens Svømmeklub	www.hsk.dk	Tlf. 38 71 09 40
Idræt i Dagtimerne	www.iid-frederiksberg.dk	Tlf. 20 67 53 94
KSG Idræt	www.ksg-idraet.mono.net	Tlf. 24 84 44 55
Kvindesvømning	www.hsk.dk	Tlf. 38 71 09 40
Pan Idræt	www.panidraet.dk	Tlf. 50 56 19 48
SheZone (kun for kvinder)	www.shezone.dk	Tlf. 30 30 21 72

TRÆNING I VARMTVANDSBASSIN

AOF	www.frb-kbh.aof.dk	Tlf. 38 16 03 36
FOF København	www.fof.dk/kbh	Tlf. 45 96 01 00
Frederiksberg Svømmehal	www.frederiksbergsvoemmehal.dk	Tlf. 38 14 04 00
Gigtskolen	www.gigtskolen.dk	Tlf. 49 76 31 00

MOTION FOR MINDRE MOBILE ÆLDRE

Afrodite		Tlf. 38 33 59 83
Bülowsvej Fysioterapi og træning	www.bulowsvejfys.dk	Tlf. 33 31 24 24
Daghjem	www.frederiksberg.dk/borger/omsorg-og-stotte/tilbud-til-aeldre	Tlf. 38 21 50 22
FOF København	www.fof.dk/kbh	Tlf. 45 96 01 00
Frederiksberg Senior Motion	www.frb-seniormotion.dk	Tlf. 22 37 42 29
Fysioterapi og Træningsklinik	www.fysogtraen.dk	Tlf. 38 86 77 01
Gigtskolen	www.gigtskolen.dk	Tlf. 49 76 31 00
ODK	www.odk.dk	Tlf. 61 69 56 35
OK-klubben	www.ok-frederiksberg.dk	Tlf. 33 21 63 61
Senior Fitness	www.fof.dk/kbh	Tlf. 45 96 01 00
SeniorCentret Sct. Joseph	www.seniorcentret.dk	Tlf. 33 31 24 33
Ældresagen	www.aeldresagen.dk/frederiksberg	Tlf. 33 79 31 62

KETCHER, BAT O.LIGN.

Drive Badmintonklub	www.drive-badmintonklub.dk	Tlf. 39 63 05 85
FKIF (badminton)	www.fkif.dk	Tlf. 20 83 83 77
Frederiksberg Badminton Klub	www.fbk-hal.dk	Tlf. 20 62 58 04
Frederiksberg Billard Klub	www.frb-bk.dk	Tlf. 29 67 22 47
Frederiksberg Bordtennisklub	www.frederiksbergbordtennis.dk	Tlf. 20 88 63 19
Frederiksberg Formiddags Badminton Club (kun kvinder)		Tlf. 41 16 25 10
Frederiksberg Idrætsforening (petanque og håndbold)	www.fif.dk	Tlf. 30 22 40 15
Frederiksberg Sport Stacking	Klubhttps://sites.google.com/view/fsskd	Tlf. 31 70 03 41
Hermeshallen (badminton)	www.wannasport.dk/p/hermes-hallen	Tlf. 24 62 48 88
Idræt i Dagtimerne (badminton, tennis og bordtennis)	www.iid-frederiksberg.dk	Badminton: Tlf. 61 67 04 76 Tennis: Tlf. 40 20 55 77 Bordtennis: 40 14 04 46
KB Tennis	www.kb-boldklub.dk/tennis/	Tlf. 93 91 99 20

SKYDNING

Frederiksberg Skyttelaug	www.fskl.dk	Tlf. 20 86 64 63
Frederiksberg Sportsskytter	www.frederiksbergssportsskytter.dk	Tlf. 26 79 66 28

HOLDSPIL – BOLDSPIL MM.

FA 2000 (fodbold)	www.frederiksbergalliancen.dk	Tlf. 40 19 20 00
FOF København	www.fof.dk/kbh	Tlf. 45 96 01 00
Frederiksberg Boldklub	www.frederiksberg-boldklub.dk	Tlf. 20 58 08 98
Frederiksberg Floorball Club	www.frederiksberg-fc.dk/klub/frederiksberg-floorball-club	Tlf. 22 94 41 61
Frederiksberg Idrætsforening (petanque og håndbold)	www.fif.dk	Tlf. 30 22 40 15
Frederiksberg Senior Motion	www.frb-seniormotion.dk	Tlf. 22 37 42 29
Kjøbenhavns Boldklub	www.kb-boldklub.dk	Tlf. 38 71 41 50
KSG Idræt (volleyball og håndbold)	www.ksg-idraet.mono.net	Volly: Tlf. 52 50 32 62 Håndbold: Tlf. 45 20 42 78
ODK	www.odk.dk	Tlf. 61 69 56 35
Pan Idræt	www.panidraet.dk	Tlf. 50 56 19 48
SAGA Sport	www.saga-sport.dk	Tlf. 22 90 76 70
Ældresagen (floorball)	www.aeldresagen.dk/frederiksberg	Tlf. 33 79 31 62

STYRKE-, PULS-, BALANCETRÆNING OG LIGN.

Frederiksberg Karate Klub Viking		Tlf. 22 38 61 35
FOF København	www.fof.dk/kbh	Tlf. 45 96 01 00
Forebyggelse og træning	www.fof.dk/kbh	Tlf. 45 96 01 00
Fysioterapi og Træningsklinik	https://fysogtraen.dk	Tlf. 38 86 77 01
KSG Idræt	www.ksg-idraet.mono.net	Tlf. 26 81 58 34
ODK	www.odk.dk	Tlf. 61 69 56 35
SAGA Sport	www.saga-sport.dk	Tlf. 22 90 76 70
Senior Fitness	www.fof.dk/kbh	Tlf. 45 96 01 00
SeniorCentret Sct. Joseph	www.seniorcentret.dk	Tlf. 33 31 24 33
SheZone (kun for kvinder)	www.shezone.dk	Tlf. 30 30 21 72
Ældre Sagen	www.aeldresagen.dk/frederiksberg	Tlf. 20 45 01 49

MOTIONS CENTRE

Connectfys	www.connectfys.dk	Tlf. 38 86 13 27
Domus Vista Fysioterapi	www.domusfys.dk	Tlf. 36 46 17 45
Fitnessdk	www.fitnessdk.dk	Falkoner: Tlf. 38 88 02 00 ABC: Tlf. 33 86 30 30
Fitnessworld	www.fitnessworld.dk	Tlf. 88 88 76 00
Fysio Danmark Bülowsvej	www.bulowsvejfys.dk	Tlf. 33 31 24 24
Motionscenter – Frederiksberg Hospital	www.facebook.com/motionscenter.fh/	Tlf. 38 16 49 94

CYKLING

Ældre Sagen	www.aeldresagen.dk/frederiksberg	Tlf. 20 45 01 49
-------------	--	------------------

Frederiksberg Kommune

MOTION UDENDØRS

FamFit – MCT Senior	www.famfit.dk	Tlf. 70 26 75 85
FitClub KBH	www.fitclubkbh.dk	E-mail: info@fitclubkbh.dk
Grind Sunday	www.facebook.com/GRINDSUNDAY/	
Mænds Mødesteder	www.mmdanmark.dk/frederiksberg/forside/	Tlf. 61 29 41 29
SAGA Sport (naturtræning)	www.saga-sport.dk	Tlf. 22 90 76 70
Sammen om motion	http://sund.frederiksberg.dk/sundhedstilbud/motion/sammen-om-motion	Tlf. 28 98 54 17

PILATES

AOF	www.frb-kbh.aof.dk	Tlf. 38 16 03 36
Bülowsvej		
Fysioterapi og træning	www.bulowsvejfys.dk	Tlf. 33 31 24 24
Fitnessdk	www.fitnessdk.dk	Falkoner: Tlf. 38 88 02 00 ABC: Tlf. 33 86 30 30
Fitnessworld	www.fitnessworld.dk	Tlf. 88 88 76 00
FOF København	www.fof.dk/kbh	Tlf. 45 96 01 00
Fysioterapi og Træningsklinik	https://fysogtraen.dk	Tlf. 38 86 77 01

GANG

"Den livlige gågruppe"	http://bevaegdigforlivet.frederiksberg.dk/node/81/	E-mail: liv.dabro@gmail.com
Byens Vandrefugle		Tlf. 35 36 19 93
Frederiksberg Senior Motion	www.frb-seniormotion.dk	Tlf. 22 37 42 29
Frederiksberg Sundhedscenter	www.sund.frederiksberg.dk/sundhedstilbud/motion	Tlf. 61 81 86 93
Fysioterapi og Træningsklinik (stavgang)	https://fysogtraen.dk	Tlf. 38 86 77 01
Gågruppen	http://bevaegdigforlivet.frederiksberg.dk/node/81/	Tlf. 38 34 75 43
Hjerteforeningen	http://bevaegdigforlivet.frederiksberg.dk/node/81/	Tlf. 38 34 14 23
Pan Idræt	www.panidraet.dk	Tlf. 50 56 19 48
Pensionistklub Stormly (stavgang)	www.123hjemmeside.dk/pensionistklubbenstormly/	Tlf. 38 34 73 04
SAGA Sport	www.saga-sport.dk	Tlf. 22 90 76 70
SeniorCentret Sct. Joseph	www.seniorcentret.dk	Tlf. 33 31 24 33
Ældre Sagen	www.aeldresagen.dk/frederiksberg	Tlf. 20 45 01 49

YOGA

AOF	www.frb-kbh.aof.dk	Tlf. 38 16 03 36
FAKTI (kun for kvinder)	www.fakti.dk	Tlf. 28 40 92 25
Fitnessdk	www.fitnessdk.dk	Falkoner: Tlf. 38 88 02 00 ABC: Tlf. 33 86 30 30
Fitnessworld	www.fitnessworld.dk	Tlf. 88 88 76 00
FOF København	www.fof.dk/kbh	Tlf. 45 96 01 00
Fysioterapi og Træningsklinik	https://fysogtraen.dk	Tlf. 38 86 77 01
Gigtskolen	www.gigtskolen.dk	Tlf. 49 76 31 00
Idræt i dagtimerne	www.iid-frederiksberg.dk	Tlf. 41 56 98 48
Motionscenter – Frederiksberg Hospital	www.facebook.com/motionscenter.fh/	Tlf. 38 16 49 94
Pan Idræt	www.panidraet.dk	Tlf. 50 56 19 48
SheZone (kun for kvinder)	www.shezone.dk	Tlf. 30 30 21 72
Yoga being – kreativ yoga	www.yogabeing.dofskoler.dk	Tlf. 33 25 82 11
Yogacentralen	www.yogacentralen.dk	Tlf. 31 52 77 25
Yogaliving	www.yogaliving.dk	Tlf. 22 74 60 54
Ældre Sagen	www.aeldresagen.dk/frederiksberg	Tlf. 33 79 31 62

GYMNASTIK

AOF	www.frb-kbh.aof.dk	Tlf. 38 16 03 36
De glade motionister	www.deglademotionister.dk	Tlf. 28 14 15 11
FAKTI (kun for kvinder)	www.fakti.dk	Tlf. 28 40 92 25
FOF København	www.fof.dk/kbh	Tlf. 45 96 01 00
Frederiksberg Senior Motion	www.frb-seniormotion.dk	Tlf. 22 37 42 29
Gigtskolen	www.gigtskolen.dk	Tlf. 49 76 31 00
Gotvedinstituttet	www.gotved.dk	Tlf. 35 35 20 19
Gymnastikforeningen Hermes	www.hermesgf.klub-modul.dk	Tlf. 25 70 65 00
Gymnastikforeningen ITI	www.iti-gymnastik.dk	Tlf. 4099 4038
Idræt i Dagtimerne	www.iid-frederiksberg.dk	Tlf. 22 52 96 04
KSG Idræt	www.ksg-idraet.mono.net	Tlf. 26 81 58 34
Motion for seniorer		Tlf. 21 23 00 03
Mødestedet – Den brogede verden	www.denbrogedeverden.dk	Tlf. 38 87 70 90
ODK	www.odk.dk	Tlf. 61 69 56 35
Pan Idræt	www.panidraet.dk	Tlf. 50 56 19 48
Pensionistklub Stormly	www.123hjemmeside.dk/pensionistklubbenstormly/	Tlf. 38 34 73 04
SAGA Sport	www.saga-sport.dk	Tlf. 22 90 76 70
SeniorCentret Sct. Joseph	www.seniorcentret.dk	Tlf. 33 31 24 33
Ældresagen	www.aeldresagen.dk/frederiksberg	Tlf. 33 79 31 62

DANS

Alletiders dans	www.alletidersdans.dk	Tlf. 38 32 12 34
AOF	www.frb-kbh.aof.dk	Tlf. 38 16 03 36
Copenhagen Irish setdancers	www.setdance.dk	Tlf. 51 94 24 64
FAKTI (mavedans, kun for kvinder)	www.fakti.dk	Tlf. 28 40 92 25
Fitnessdk	www.fitnessdk.dk	Falkoner: Tlf. 38 88 02 00 ABC: Tlf. 33 86 30 30
Fitnessworld (latinmix, retromix, funk og zumba)	www.fitnessworld.dk	Tlf. 88 88 76 00
FOF København	www.fof.dk/kbh	Tlf. 45 96 01 00
Foreningen Shahrazad (mavedans, kun for kvinder)	www.shahrazad.dk	Tlf. 60 63 84 03
Frederiksberg Amatørdanserforening	www.fafdans.dk	Tlf. 40 28 10 73
Frederiksberg Senior Motion	www.frb-seniormotion.dk	Tlf. 22 37 42 29
Hjemstavns Folkedansere, Frederiksberg	www.hjemstavnsfolkedanserne.dk	E-mail: formand@hjemstavnsfolkedanserne.dk
Jes Linedance	www.jeslinedance.dk	Tlf. 28 49 07 82
OK-klubben	www.ok-frederiksberg.dk	Tlf. 33 21 63 61
SheZone (zumba, jazzballet, og groove, kun for kvinder)	www.shezone.dk	Tlf. 3030 2172
Ældre Sagen (Les Lanciers, squaredance, stepdans, linedance og zumba)	www.aeldresagen.dk/frederiksberg	Tlf. 33 79 31 62