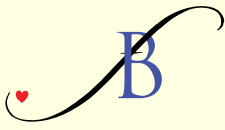


Bakkehuset i Vedbæk

Programsatte aktiviteter - Efterår 2023



FORENINGEN
BAKKEHUSET I VEDBÆK

Vedbæk Strandvej 373
2950 Vedbæk
www.bakkehuset2950.dk
bakkehuset@bakkehuset2950.dk
tlf. 4611 1580

Husets er åbent på hverdage
kl. 09.00-14.00

Receptionen er åben
mandag-torsdag kl. 09.00-14.00
Fredag 09.00-12.00

De præcise tidspunkter
for aktiviteterne kan ses i
Bakkehusets Program 2023



Det trykte program fås i
receptionen, men da det
løbende opdateres, ses den
senest reviderede udgave
kun på vores hjemmeside
www.bakkehuset2950.dk

Bevægelse og motion

Cykelmotion	Torsdag
Cykelmyggene – et cykelhold for kvinder	Onsdag
De 5 Tibetanere	Mandag
Fodboldtræning for kvinder og mænd	Onsdag
Få pulsen op og tons igennem	Onsdag
Glad dans/Line dance	Tirsdag/onsdag
Glæd kroppen gennem bevægelse	Fredag
Grøn Puls 60+	Mandag
Motion i naturen for kvinder	Mandag/torsdag
Qi Gong og Tai Chi	Tirsdag
Qi gong, tai chi walking	Torsdag
RST (Rudersdal Senior Triatlon) - for mænd 60+	Tirsdag og fredag
Stifinderne - på cykel	Onsdag
Stolemotion	Mandag
Tour de Senior - et cykelhold M/K 60+	Onsdag
Yoga	Mandag/onsdag/torsdag/fredag

Kreative aktiviteter og værksteder

IT-Værksted/Drop in	Onsdag
Kreativt papirklip	Mandag
Patchwork	Fredag
Skindsyning	Fredag
Strik og hækling	Onsdag
Syhold	Onsdag
Syværksted/Drop in	Onsdag
Tegning/maling	Onsdag/torsdag
Træ- og metalværksted	Onsdag

Grupper og studiekredse

Conversation Française	Fredag
Debatklub	Torsdag
Litteratur-studiegruppe	Tirsdag
Mindfulness	Mandag
Tysk konversation	Tirsdag