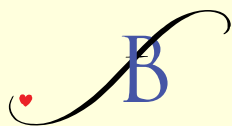


Programsatte aktiviteter på Bakkehuset - 2024



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 09.00-13.00

De præcise tidspunkter
for aktiviteterne kan ses i
Bakkehusets Program 2024



Se programmet på vores
hjemmeside:

www.bakkehuset2950.dk

eller få et eksemplar i
receptionen.

Bevægelse og motion

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
MÅB - Mobilitet - Åndedræt - Bindevævsmassage	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
Tour de Senior - et cykelhold M/K 60+	Onsdag
Yoga	Onsdag/torsdag/fredag

Kreative aktiviteter

Hvad kan papir?	Mandag
Kreativt hold - Skindsyning	Onsdag
Patchwork - m.m.	Fredag
Strik og hækling	Onsdag
Syhold	Onsdag
Syværksted/Drop in	Onsdag
Tegning/maling	Onsdag/torsdag

Grupper og studiekredse

Bridge	Mandag/onsdag
Conversation Française	Fredag
Debatklub	Torsdag
Lancier	Mandag
Litteratur-studiegruppe	Tirsdag
Mindfulness begynderhold	Mandag
Tysk konversation	Tirsdag

Værksteder

IT-Værksted/Drop in	Onsdag
Træ- og metalværksted	Tirsdag