



F R E D E R I K S B E R G M O T I O N S P L A D S E R

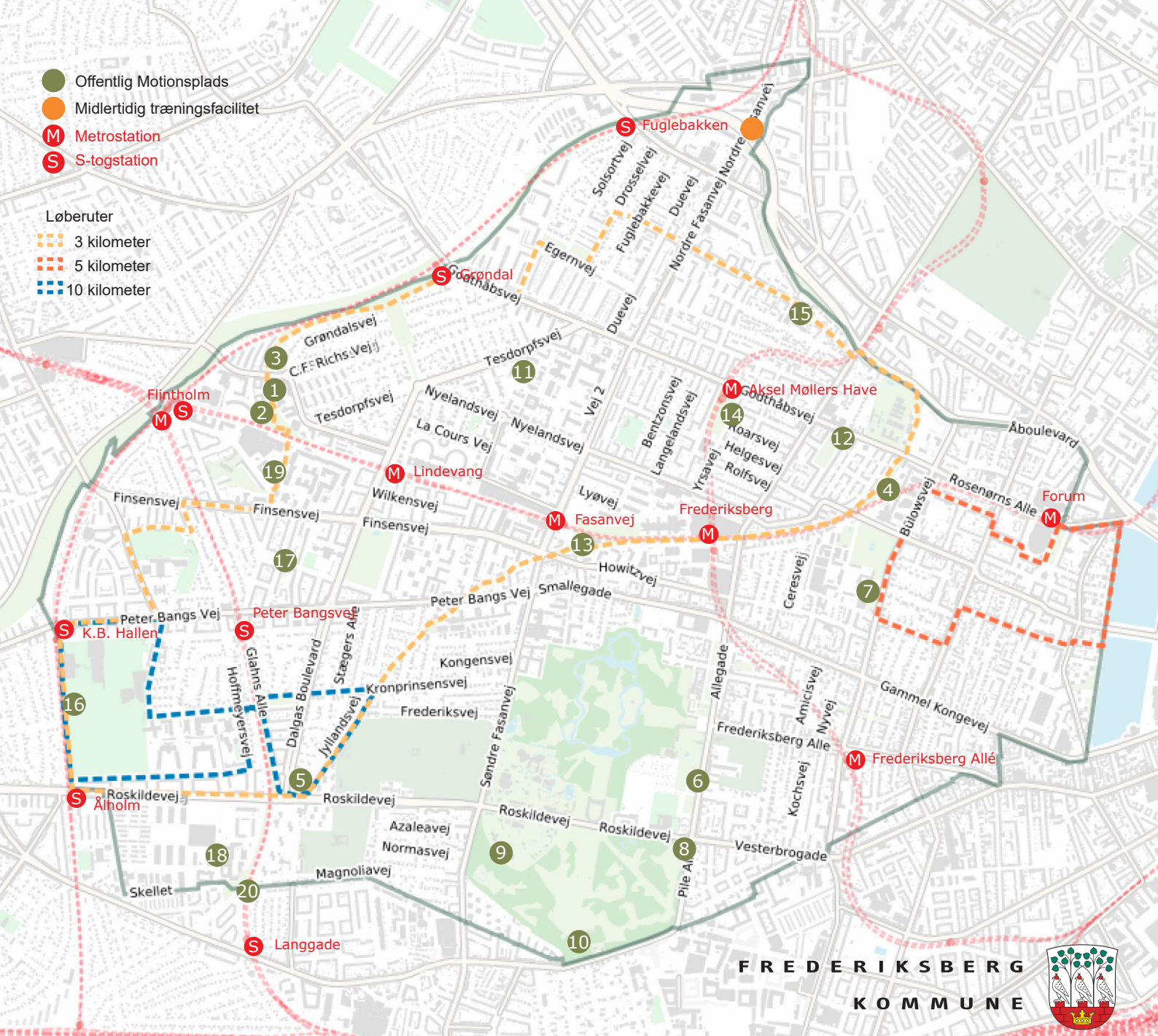


Foto: "Bevæg dig for livet - Frederiksberg".



-  Offentlig Motionsplads
-  Midlertidig træningsfacilitet
-  Metrostation
-  S-togstation

- Løberuter
-  3 kilometer
 -  5 kilometer
 -  10 kilometer



FREDERIKSBERG
KOMMUNE



- | | |
|--|--|
| <p>① Motionsplads - Grøndalen - "Spirerne"
Redskaber til trænings- og udstrækningsøvelser.</p> <p>② Motionsplads - Grøndalen
Parkourredskab og klatrevæg.</p> <p>③ Motionsplads - C.F. Richsvej
Redskab til styrketræning.</p> <p>④ Motionsplads - Den Grønne sti - "Spirerne"
Ved N.J. Fjords Allé
Street workout, udstrækning eller træningspas på løbeturen.</p> <p>⑤ Motionsplads - Den Grønne sti - "Spirerne"
Ved Roskildevej
Se beskrivelse ovenfor.</p> <p>⑥ Motionsplads Labyrinth
Ved Pile Allé
Redskaber til styrketræning, fitness og street workout.</p> <p>⑦ Motionsplads KUB
Ved Dyrslægevej - Ejer Københavns Universitet
Redskaber til fitness og street workout.</p> <p>⑧ Motionsrute Søndermarken
Ved Roskildevej - Statsejet/SLKS
Interaktiv 2,5 km lang motionsrute med digitale lysfunktioner, så man kan træne intervalløb og udfordre sig selv.</p> <p>⑨ Motionsplads Søndermarken
Vildnisset - Statsejet/SLKS
Landskab til træning, leg, styrke, klatre- og balancetræning.</p> <p>⑩ Motionsplads Søndermarken
Oasen - Statsejet/SLKS
Redskaber til balance, puls- og styrketræning, samt udstrækning og leg.</p> | <p>⑪ Træningshaven på Frederiksberg Sundhedscenter
Bag ved Sundhedscentret, Stockflethsvej 4
Træningshaven er åben for alle, der har lyst til at bevæge sig eller træne bl.a. muskelstyrke og balance.</p> <p>⑫ Motionsplads - Hostrups Have
Cross træningssystem.</p> <p>⑬ Motionsplads - CBS
Funktionelt træningsanlæg til street workout og calisthenics.</p> <p>⑭ Motionsplads - Aksel Møllers Have
Motions- og træningsareal med bl.a. crosstrainer og twist + sving.</p> <p>⑮ Motionsplads - FIU Mariendalshallen
Træningsanlæg til street workout, calisthenics og en lille rund boldbane til de mindste.</p> <p>⑯ Motionsplads - Kærlighedsstien
Motions- og træningsareal til opvarmning, funktionel træning, armgang, balance, step og styrke. 3 motionspladser langs stien.</p> <p>⑰ Motionsplads - P.G. Ramms Allé
Redskaber til step, spinning og styrketræning.</p> <p>⑱ Motionspladser - Betty Nansens Allé
Stort udvalg af aktivitetsredskaber. Motionslandskab til unge og seniorfitness for de ældre. Derudover legeredskaber til børn.</p> <p>⑲ Motionsplads - KU.BE
Mulighed for leg og bevægelse.</p> <p>⑳ Motionsplads - A-grunden
Boldbane og motion.</p> |
|--|--|