

Mandag

08.00-09.00 **Skulderhold** – Lars
09.00-10.00 **Styrkehold** – Stine
10.00-11.00 ****Ryghold** – Lars
10.00-11.00 **Smertehold** – Ida
11.00-12.00 **Medicinsk Trænings Terapi** – Ida
11.00-12.00 **Ryghold med baby** - Katrine
12.30-13.30 **Parkinson** – Stine
12.30-13.30 **Styrke/Fitness** - Signe
13.30-14.30 **MIX-hold** – Brian
13.30-14.30 **MIX-hold** - Lars
15.30-16.30 **Fysiopilates** - Charlotte
16.00-17.00 **Knæhold** – Stine
16.00-17.00 **Ryghold niv. 1** – Signe
17.00-18.00 **Medicinsk Trænings Terapi** - Stefan

Tirsdag

09.00-10.00 **Ryghold** - Stine
10.00-11.00 **Fysiopilates** - Charlotte
10.00-11.00 **Kredsløbshold/Hoftehold**
– Brian
10.30-11.30 **Styrkehold** - Troels
11.00-12.00 **MIX-hold** – Lars
11.00-12.00 **Parkinson** – Ida
12.30-13.30 **Babyhold** (i ulige uger) - Lone
13.30-14.30 **Neurologi- og reumatologihold**
– Katrine
13.30-14.30 **Medicinsk Trænings Terapi** - Ida
15.00-15.45 **Børnehold Grovmotorik**
– Charlotte
17.00-18.00 **Ryghold niv. 2** – Signe
17.00-18.00 **Styrkehold** - Jacob

Onsdag

08.00-09.00 **Nakke-/skulderhold**
– Signe
09.30-10.30 **Ældrehold for kvinder**
– Stefan
10.30-11.30 **Medicinsk Trænings Terapi**
– Ida
10.30-11.30 **Parkinson** – Katrine
12.30-13.30 ****Kvindehold** – Stine & Signe
13.30-14.30 **Styrke/Fitness** - Signe
15.30-16.15 **Børnehold Fitness** – Katrine
16.00-17.00 **Fysiopilates** - Ida
16.00-17.00 **Knæhold** – Stine
17.00-18.00 **Medicinsk Trænings Terapi**
– Stefan

Torsdag

08.00-09.00 **Skulderhold** - Lars
08.00-09.00 **Styrkehold** - Troels
09.00-10.00 **Styrkehold for ældre**
– Charlotte
11.00-12.00 **Styrkehold** – Ida
11.00-12.00 ****MIX-hold** – Lars
12.30-13.30 **Balancehold** - Charlotte
13.30-14.30 **Neurologihold** – Stefan
13.40-14.20 **Bassinhold** – Charlotte & Lone
14.20-15.00 **Bassinhold**
15.00-15.40 **Bassinhold**
15.30-16.45 **Børnehold Grovmotorik**
– Katrine
16.00-17.00 ****Ryghold** – Lars
17.00-18.00 **Neurologihold for yngre**
– Katrine
18.00-19.00 **Styrkehold** - Jacob

Fredag

08.00-09.00 **MIX-hold** – Lars
08.00-09.00 **Ryghold**
– Stine og Charlotte
09.00-10.00 **Styrkehold** – Troels
10.00-11.00 **Kredsløbshold/Hoftehold**
– Brian
10.00-11.00 **Fysiopilates** – Ida
11.00-12.00 **Graviditetshold**
– Charlotte
11.00-12.00 **Medicinsk Trænings Terapi**
– Ida
11.00-12.00 **Parkinson** - Katrine

Du kan finde holdbeskrivelser på vores hjemmeside:

www.fysser.dk

Husk at du kan henvende dig til din fysioterapeut, hvis du har spørgsmål.

** betyder få deltagere på holdet



*Dortheavej 59 2400 KBH NV
TLF.: 38100232, e-mail: klinik@fysser.dk*

Til holdtræning skal du altid være omklædt til passende træningstøj. Du er naturligvis velkommen til at benytte vores omklædningsrum i kælderen.

*Husk altid **indendørs**sko, eget håndklæde og en vandflaske.*

Er selvtræning noget for dig?

Som patient har du mulighed for at selvtræne i vores fitnesscenter efter aftale med din fysioterapeut.

Når dit behandlingsforløb er slut tilbyder vi dig medlemskab for:
275kr pr. måned.

For dette beløb kan du frit benytte fitnesscenteret indenfor åbningstiderne:
Mandag – Fredag 8.00-19.00
Lørdag 9.00-14.00

Desuden kan du deltage i:

- den ugentlige opvarmning: (man-, tirs-, tors- og fredag kl. 10.00)
- "Puls & Styrke" lørdag kl. 11.00
- Kredsløbshold fredag kl. 17.00

Henvend dig i receptionen eller til din fysioterapeut for mere information.

Med venlig hilsen

*Fysioterapi Nordvest
TLF.: 38100232, e-mail: klinik@fysser.dk*



FYSIOTERAPI NORDVEST
Fysioterapi & Fitness

Holdplan

Vinter 2014-15