



HOLDPLAN 2021 - efterår

FYSIOHOLD - tilmelding: info@fysioTEAM / tel. 64461036

FOR ALLE - tilmelding: info@fysioTEAM.dk

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
6:30	• TRX morgen, intensiv 6:30 - 7:15 - Kirsten				
8:00					GolfMotion 8:00 - 8:55 - Lars/Marianne
8:30			Morgenkondi 8:30 - 9:25 - Dorthe		
9:00		Superviseret træning 9:00 - 9:55 Christian			Superviseret træning 9:00 - 9:55 Christian
9:30			Hensynstagende 9:30 - 10:25 - Dorthe		
10:00	Gigt hold 10:00 - 10:55 Dorthe	FysioPilates 9:45- 10:40 Kirsten		Sclerosehold 10:00 - 10:55 Kirsten	Balance og styrke, skåne 10:00 - 10:45 Dorthe
10:30	Qigong 10:30- 11.25 Marianne	VF hold 09:30 - 10:25 Dorthe			
11:00		Balance og styrke, skåne 10:45 - 11:15 - Kirsten	Hensynstagende 10:30 - 11:25 - Dorthe	Styrke, skåne 10:30 - 11:00 Lars	
11:30					
12:00					
12:30	GLA:D knæ/hofte 12:30-13:25 Rikke				GLA:D knæ/hofte 12:30 - 13:25 - Dorthe
13:00					
13:30	Hensyntagende træning 13:30 - 14:15 - Rikke	Træning for dig med smerter 13:30-14:15 Kirsten	Nakke/Skulder 13:30 - 14:25 - Dorthe	Hensynstagende 13:30 - 14:25 - Rikke	 <p>Mere info: www.sundhedsbanken.dk</p> <p>Alle hold kræver forånds tilmelding</p> <p>Træningen foregår i: Sundhedsbanken Banebroen 2, 5592 Ejby</p> <p>Følg os: Instagram.com/sundhedsbanken Facebook.dk/sundhedsbanken</p> 
14:00		Sclerose 13:30-14:25 Lars			
14:30					
15:00					
15:30		Ryghold, skåne 15:30 - 16:25 - Kirsten		Ryghold, skåne 15:15 - 16:10 - Kirsten	
16:00					
16:30	• Yoga, Patanjali, level 1	Ryghold, intensiv 16:30 - 17:25 - Kirsten		Ryghold, intensiv 16:30 - 17:25 - Kirsten	
17:00	16:30 - 18:00				
17:30	Birgithe Vibe	• Qigong for alle 17:30 - 18:25 Marianne		• TRX, intensiv 17:30 - 18:15 - Kirsten	
18:00					
18:30			• Yoga, Patanjali, level 1-2 18:30 - 20:00 Birgithe Vibe		
19:00					