

HOLDPLAN 2020 - efterår

FYSIOHOLD - tilmelding: info@fysioteam / tel. 64461036

EKSTERNE HOLD - tilmelding: direkte til ekstern underviser

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
6:30	TRX morgen 6:30 - 7:15 - Kirsten				
8:00					GolfMotion 8:00 - 8:55 - Lars
8:30			Morgenkondi 8:30 - 9:25 - Dorthe		
9:00		Neurohold 9:00 - 9:55 Christian			Neurohold 9:00 - 9:55 Christian
9:30		VF-hold 9:30 - 10:25 Dorthe	Hensynstagende 9:30 - 10:25 - Dorthe	• Qigong 9:30 - 10:30 Kitte Witting	Hold, brystopr. 9:45 - 10:40 Rikke
10:00	Gigt hold 10:00 - 10:55 Dorthe	FysioPilates 9:45- 10:40 Kirsten		Sclerosehold 10:00 - 10:55 Kirsten	Miniholdet 10:00 - 10:45 Dorthe
10:30	Qigong 10:00 - 10:55 Marianne			Styrke, skåne 10:30 - 11:00 Lars	
11:00		Det lille hold 10:45 - 11:15 - Kirsten	Hensynstagende 10:30 - 11:25 - Dorthe		Efterfødsel 11:00 - 11:55 - Rikke
11:30					
12:00					
12:30			GLA:D knæ/hofte 12:30 - 13:15 Marianne		GLA:D knæ/hofte 12:30 - 13:15 - Dorthe
13:00					
13:30	Hensynstagende træning 13:30 - 14:15 - Rikke	FysioPilates For dig m. smerter 13:30-14:15 Kirsten	Styrkehold hensynstagende 13:30-14 Lars	Nakke/Skulder 13:30 - 14:25 - Dorthe	VF-hold 13:30 - 14:25 - Rikke
14:00					
14:30					
15:00					
15:30		Ryghold, skåne 15:30 - 16:25 - Kirsten	GolfMotion 15:30 - 16:15 Lars	Ryghold, skåne 15:15 - 16:10 - Kirsten	
16:00					
16:30		Ryghold, intensiv 16:30 - 17:25 - Kirsten		Ryghold, intensiv 16:30 - 17:25 - Kirsten	
17:00					
17:30		• Qigong 17:30 - 18:30 Kitte Witting		TRX 17:30 - 18:15 - Kirsten	
18:00					
18:30			• Yoga, Patanjali 18:30 - 19:50 Birgithe Vibe		
19:00					



Mere info:

sundhedsbanken.dk

Alle hold kræver forhåndstilmelding

Træningen foregår i:

Sundhedsbanken
Banebroen 2, 5592 Ejby

Du er velkommen :-)

Følg os:



[Instagram.com/sundhedsbanken](https://www.instagram.com/sundhedsbanken)

[Facebook.dk/sundhedsbanken](https://www.facebook.com/sundhedsbanken)