

# HOLDPLAN 2021 - forår

 **FYSIOHOLD** - tilmelding: info@fysioteam / tel. 64461036

 **EKSTERNE HOLD** - tilmelding: direkte til ekstern underviser

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



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)