



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