

Tilmelding og yderligere info  
FOF København  
tlf. 45 96 01 00

I samarbejde med Sundhedshus Amager



# Forebyggelse & træning

Små hold · Forår 2024  
Sundhedshus Amager

DER ER LØBENDE OPTAG PÅ ALLE HOLD



**F@F  
KØBEN  
HAVN**

Tilmelding og  
yderligere info  
tlf. 45 96 01 00

**F@F  
KØBEN  
HAVN**

I samarbejde med  
Sundhedshus Amager

## Specialhold

FOF København tilbyder undervisning på specialhold for dig, der har gennemført et træningsforløb i Sundhedshus Amager eller for dig, der har brug for samme træning.

- små hold – max 8 deltagere
- fast ugedag med fast underviser
- løbende optag på holdene
- løbende forlængelse af holdene
- træningsmaskiner indgår i undervisningen

## Træning i maskiner

Træningen er for dig, der har brug for at forbedre din koordination, muskelstyrke og balance i trygge rammer sammen med andre. Træningsmaskiner indgår i undervisningen hver gang. Træningen vil blive tilpasset dit behov, og der vil være god tid til at få hjælp og vejledning i forhold til justering af øvelser og belastning.

### Hold 238426

Onsdag 16.00-17.30 · Start 3. januar  
23 gange kr. 1890 · PEAS-pris kr. 1426  
Sundhedshus Amager – opgang 7  
træningssalen i stuen  
Ved fysioterapeut Igor Zorko

### Hold 238427

Torsdag 17.00-18.30 · Start 4. januar  
22 gange kr. 1805 · PEAS-pris kr. 1364  
Sundhedshus Amager – indgang 16 B  
træningssalen  
Ved fysioterapeut Igor Zorko

## Hofte/knæ/ankel

Træning for dig, der har afsluttet et genoptræningsforløb efter brud og evt. operation. Her kan du fortsætte din træning for at vedligeholde dit funktionsniveau. Holdet er også for dig, som ønsker træning før en evt. operation.

### Hold 238428

Mandag 17.00-18.30 · Start 8. januar  
21 gange kr. 1725 · PEAS-pris kr. 1302  
Sundhedshus Amager – indgang 16 B  
træningssalen  
Ved fysioterapeut Ali Weli

### Hold 238429

Tirsdag 16.00-17.30 · Start 2. januar  
23 gange kr. 1890 · PEAS-pris kr. 1426  
Sundhedshus Amager – indgang 16 B  
træningssalen  
Ved fysioterapeut Igor Zorko

## Træning – ude & inde

Træningen er for dig, der gerne vil kunne klare lidt mere i hverdagen - bl.a. gå længere ture. Træningen forbedrer din kondition, styrke, bevægelighed og balance. Vi anvender træningsmaskiner og udendørsarealer i lokalområdet.

### Hold 238430

Onsdag 16.00-17.30 · Start 10. januar  
23 gange kr. 1890 · PEAS-pris kr. 1426  
Sundhedshus Amager – indgang 16 B  
træningssalen  
Ved fysioterapeut Ali Weli

*PEAS-prisen er den nedsatte pris for pensionister, efterlønsmodtagere, arbejdsledige og SU-modtagere bosiddende i Københavns Kommune.*

## Undervisningssted

### Sundhedshus Amager

Hans Bogbinders Allé 3, 2300 København S  
Indgang 16 B eller opgang 7