

Kom videre efter stress med Yin yoga

Hold 238420

Onsdag 16.40-18.10 · Start 3. januar
25 gange kr. 2070 · PEAS-pris kr. 1550
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte
Ved fysioterapeut og yogaunderviser
Camilla Kølbæk

Hold 238421

Onsdag 18.15-19.45 · Start 3. januar
25 gange kr. 2070 · PEAS-pris kr. 1550
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte
Ved fysioterapeut og yogaunderviser
Camilla Kølbæk

PEAS-prisen er den nedsatte pris for pensionister, efterlønsmodtagere, arbejdsledige og SU-modtagere med bopæl i Gentofte Kommune.

Undervisningssteder

Mitchellsstræde 5 A, 2820 Gentofte
For enden af Mitchellsstræde

Sankt Lukas Vej 6 A, 2900 Hellerup
Rehabiliteringsområdets Fysioterapi på Sankt Lukas Vej

Bernstorffsvej 20 C, 3. sal, Hellerup
Rehabiliteringsområdets Fysioterapi på Sankt Lukas Vej

FØF
**KØBEN
HAVN**

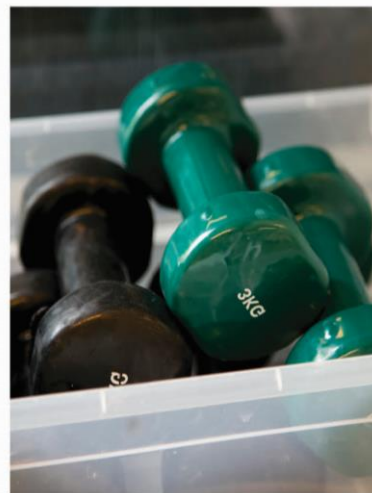
Tilmelding og
yderligere info
tlf. 45 96 01 00

Forebyggelse & træning

Små hold · Forår 2024

Gentofte

DER ER LØBENDE OPTAG PÅ ALLE HOLD



FØF
**KØBEN
HAVN**

I samarbejde med
Rehabiliteringsområdet
Gentofte

Specialhold

FOF København tilbyder undervisning på specialhold for dig, der har gennemført et træningsforløb i Center for Rehabilitering og Forebyggelse, eller for dig der har brug for samme træning.

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

Styrke-balancetræning

Hold 238406

Torsdag 14.00-15.10 · Start 4. januar
17 gange kr. 1055 · PEAS-pris kr. 790
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte
Ved bevægelsespædagog Marianne Berg Thomsen

Diabetes

Hold 238407

Torsdag 16.30-18.00 · Start 4. januar
23 gange kr. 1905 · PEAS-pris kr. 1426
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte
Ved afspændingspædagog Ines Rix

Hold 238408

Torsdag 17.30-19.00 · Start 4. januar
22 gange kr. 1820 · PEAS-pris kr. 1364
Sankt Lukas Vej 6 A, Hellerup
Ved fysioterapeut Sidsel Marie Jørgensen

Hold 238409

Fredag 12.00-13.00 · Start 5. januar
23 gange kr. 1265 · PEAS-pris kr. 948
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte
Ved psykomotorisk terapeut Sanne Maach Hansen

KOL-lungetræning

Hold 238410

Onsdag 13.20-14.50 · Start 3. januar
24 gange kr. 1985 · PEAS-pris kr. 1488
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte
Ved bevægelsespædagog Jeanette Gotfredsen

Ryg-træning

Hold 238412

Fredag 10.40-11.50 · Start 5. januar
13 gange kr. 1180 · PEAS-pris kr. 883
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte
Ved fysioterapeut Nina Carstensen

Hofte/knæ

Hold 238413

Mandag 16.00-17.10 · Start 8. januar
21 gange kr. 1305 · PEAS-pris kr. 976
Sankt Lukas Vej 6 A, Hellerup
Ved fysioterapeut Charlotte Falk-Rønne

Hold dig i form

Hold 238414

Tirsdag 11.50-12.50 · Start 2. januar
24 gange kr. 1320 · PEAS-pris kr. 989
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte
Ved psykomotorisk terapeut Sanne Maach Hansen

Inkl.
udetræning

Hold 238415

Tirsdag 13.00-14.10 · Start 2. januar
24 gange kr. 1490 · PEAS-pris kr. 1116
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte
Ved psykomotorisk terapeut Sanne Maach Hansen

Hold 238416

Fredag 13.10-14.10 · Start 5. januar
23 gange kr. 1430 · PEAS-pris kr. 1069
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte
Ved psykomotorisk terapeut Sanne Maach Hansen

Inkl.
udetræning

Træning ude & inde

Hold 238417

Fredag 09.00-10.30 · Start 5. januar
22 gange kr. 1820 · PEAS-pris kr. 1364
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte
Ved fysioterapeut Tine Mark Jensen

Yin yoga - for brystopererede

Hold 238418

Torsdag 17.45-19.15 · Start 4. januar
23 gange kr. 1905 · PEAS-pris kr. 1426
Bernstorffsvej 20 C, 3. sal, Hellerup
Ved fysioterapeut og yogaunderviser
Camilla Kølback

Hold 238419

Torsdag 19.20-20.50 · Start 4. januar
23 gange kr. 1905 · PEAS-pris kr. 1426
Bernstorffsvej 20 C, 3. sal, Hellerup
Ved fysioterapeut og yogaunderviser
Camilla Kølback

Flere hold på bagsiden

