

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

Undervisningssteder

Dronningensvej

Dronningensvej 4 · 2000 Frederiksberg

Frederiksberg Hospitals Døgnrehabilitering

Vej 4, indgang 3, sal 2 · 2000 Frederiksberg

Frederiksberg Sundhedscenter

Stockflethsvej 4 · 2000 Frederiksberg

Udendørsarealet ved Frederiksberg Sundhedscenter

Stockflethsvej 4 · 2000 Frederiksberg

Forebyggelse & træning

Små hold · Forår 2024

Frederiksberg

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
Frederiksberg Sundhedscenter

Specialhold

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

- små hold – max 10 deltagere
- fast ugedag med fast underviser
- løbende optag på holdene
- løbende forlængelse af holdene
- uddannede undervisere

Neurohold

Hold 238363

Torsdag 15.00-16.30 · Start 4. januar
21 gange kr. 1725 · PEAS-pris kr. 1302
Frederiksberg Hospitals Døgnrehabilitering
Ved ergoterapeut Karen Bünner Micheelsen

Træning i maskiner

Hold 238364

Tirsdag 15.00-16.30 · Start 2. januar
25 gange kr. 2050 · PEAS-pris kr. 1550
Dronningensvej 4
Ved fysioterapeut Camilla Kølbæk

Hold 238365

Torsdag 16.30-18.00 · Start 4. januar
23 gange kr. 1890 · PEAS-pris kr. 1426
Dronningensvej 4
Ved fysioterapeut Martin Reinholck-Jæger

Hold 238366

Torsdag 15.45-17.15 · Start 4. januar
22 gange kr. 1805 · PEAS-pris kr. 1364
Frederiksberg Sundhedscenter - Multisal 3 og 4
Ved fysioterapeut Lone Nedergaard

Hold 238367

Torsdag 17.15-18.45 · Start 4. januar
22 gange kr. 1805 · PEAS-pris kr. 1364
Frederiksberg Sundhedscenter - Multisal 3 og 4
Ved fysioterapeut Lone Nedergaard

Hold 238368

Tirsdag 16.45-18.15 · Start 2. januar
24 gange kr. 1970 · PEAS-pris kr. 1488
Frederiksberg Sundhedscenter - Multisal 3 og 4
Ved fysioterapeut Shahin Nezhad

Bold-Fitness

Hold 238369

Mandag 16.00-17.30 · Start 8. januar
21 gange kr. 1725 · PEAS-pris kr. 1302
Frederiksberg Sundhedscenter - Multisal 1 og 2
Ved fysioterapeut Isabella Flood

Kom i form

Hold 238370

Tirsdag 16.30-18.00 · Start 6. februar
24 gange kr. 1970 · PEAS-pris kr. 1488
Dronningensvej 4
Ved afspændingspædagog Ines Rix

Hjerte-diabetes

Hold 238371

Onsdag 14.20-15.30 · Start 3. januar
23 gange kr. 1415 · PEAS-pris kr. 1069
Dronningensvej 4
Ved klinisk fysioterapeut Kenn Fjellander

Naturhold

Hold 238372

Tirsdag 13.00-14.30 · Start 2. januar
25 gange kr. 2050 · PEAS-pris kr. 1550
Mødested: Frederiksberg Sundhedscenters
træningshave
Træning i haven omkring Frederiksberg Hospital
Ved psykomotorisk terapeut Rie Olsen

Hold 238373

Torsdag 14.30-15.40 · Start 4. januar
22 gange kr. 1355 · PEAS-pris kr. 1023
Mødested: Frederiksberg Sundhedscenters
træningshave
Træning i haven omkring Frederiksberg Hospital
Ved fysioterapeut Lone Nedergaard

Cirkeltræning

Hold 238374

Fredag 15.15-16.45 · Start 19. januar
22 gange kr. 1805 · PEAS-pris kr. 1364
Frederiksberg Sundhedscenter - Multisal 1 og 2
Ved fysioterapeut Shahin Nezhad

Kom videre efter stress med yoga

Hold 238375

Onsdag 15.30-16.40 · Start 7. februar
20 gange kr. 1240 · PEAS-pris kr. 930
Dronningensvej 4
Ved yogaunderviser Mia Skjoldager