

Tilmelding og yderligere info

FOF København

tlf. 45 96 01 00

I samarbejde med Sundhedshus Vesterbro

Forebyggelse & træning

Små hold · Forår 2024

Sundhedshus Vesterbro



**F@F
KØBEN
HAVN**

Tilmelding og
yderligere info
tlf. 45 96 01 00

**F@F
KØBEN
HAVN**

I samarbejde med
Sundhedshus Vesterbro

Specialhold

FOF København tilbyder undervisning på specialhold for dig, der har gennemført et træningsforløb i Sundhedshus Vesterbro, 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

KOL-/hjerterhold

Træningshold for dig, der har gået på KOL- eller hjerterhold i Sundhedshus Vesterbro og ønsker at fortsætte din træning i et lignende tilbud. Holdene er også for dig, der af andre årsager har brug for at træne din kondition, styrke, smidighed og lungefunktion, i trygge rammer med tid til den enkelte.

Hold 238432

Fredag 12.15-13.45 · Start 5. januar
23 gange kr. 1890 · PEAS-pris kr. 1426
Sundhedshus Vesterbro – Sal 3 i stueetagen
Ved fysioterapeut Charlotte Falk-Rønne

Hold 238433

Fredag 14.00-15.30 · Start 5. januar
22 gange kr. 1805 · PEAS-pris kr. 1364
Sundhedshus Vesterbro - Sal 3 i stueetagen
Ved bevægelsepædagog Jeanette Gotfredsen

Hjerte-/diabeteshold

Træningshold for dig, der har været i træningsforløb pga. diabetes eller hjerteproblemer. Du kan fortsætte din træning på dette hold for at reducere eller holde sygdomsudfordringer nede. Holdet er også for dig, der af andre årsager har brug for denne træning.

Hold 238434

Onsdag 16.00-17.30 · Start 7. februar
19 gange kr. 1560 · PEAS-pris kr. 1178
Sundhedshus Vesterbro – Sal 3 i stueetagen
Ved fysioterapeut Rasmus Tang Pinnerup

Hold dig i form

Træningshold for dig, der har afsluttet et træningsforløb i sundhedshus Vesterbro. Du kan fortsætte din træning for at vedligeholde og evt. øge dit funktionsniveau. Holdene er også for dig, der af andre årsager har brug for denne træning.

Hold 238435

Onsdag 15.30-17.00 · Start 3. januar
24 gange kr. 1970 · PEAS-pris kr. 1488
Sundhedshus Vesterbro – Multisalen i stueetagen
Ved gymnastiklærer Anne Gitte Rasmussen

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

Undervisningssteder

Sundhedshus Vesterbro

Vesterbrogade 121, st. · 1620 København V