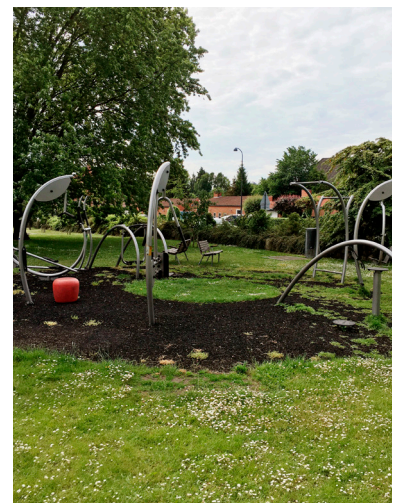
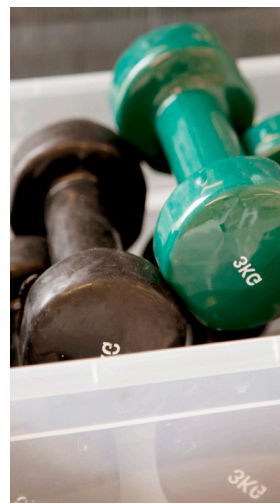


Tilmelding og yderligere info
FOF København
tlf. 45 96 01 00

I samarbejde med Sundhedshus Amager

Forebyggelse & træning

Små hold · Efterår 2022
Sundhedshus Amager



FOF
**KØBEN
HAVN**

Tilmelding og
yderligere info
tlf. 45 96 01 00

FOF
**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 228457

Onsdag 16.00-17.30 · Start 3. august
19 gange kr. 1500 · PEAS pris kr. 1120
Sundhedshus Amager – opgang 7
træningssalen i stuen
Ved fysioterapeut Rasmus Hemme Hervig

Hold 228458

Torsdag 17.00-18.30 · Start 25. august
16 gange kr. 1260 · PEAS pris kr. 940
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 228459

Mandag 17.00-18.30 · Start 1. august
20 gange kr. 1580 · PEAS pris kr. 1180
Sundhedshus Amager – indgang 16 B
træningssalen
Ved klinisk fysioterapeut Mikkel Taus Riber

Hold 228460

Tirsdag 16.00-17.30 · Start 2. august
20 gange kr. 1580 · PEAS pris kr. 1180
Sundhedshus Amager – indgang 16 B
træningssalen
Ved klinisk fysioterapeut Mikkel Taus Riber

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 228461

Onsdag 16.00-17.30 · Start 24. august
17 gange kr. 1340 · PEAS pris kr. 1000
Sundhedshus Amager – indgang 16 B
træningssalen
Ved fysioterapeut Ali Weil

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