

## Undervisningssteder

### Dronningensvej

Dronningensvej 4 · 2000 Frederiksberg

### Frederiksberg Hospitals Døgnerhabilitering

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 · Efterår 2022  
Frederiksberg



DER ER LØBENDE OPSTART PÅ ALLE HOLD



FØF  
**KØBEN  
HAVN**

Tilmelding og  
yderligere info  
tlf. 45 96 01 00

FØF  
**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
- fast ugedag med fast underviser
- løbende optag på holdene
- løbende forlængelse af holdene
- uddannede undervisere

## Træning efter brystkræft

### Hold 228505

Mandag 17.00-18.10 · Start 15. august  
17 gange kr. 1005 · PEAS pris kr. 750  
Dronningensvej 4  
Ved fysioterapeut Lone Trier Damgaard

## Neurohold

### Hold 228506

Torsdag 15.00-16.30 · Start 4. august  
19 gange kr. 1500 · PEAS pris kr. 1120  
Frederiksberg Hospitals Døgnrehabilitering  
Ved ergoterapeut Karen Bünner Micheelsen

## Træning i maskiner

### Hold 228507

Tirsdag 15.00-16.30 · Start 2. august  
18 gange kr. 1420 · PEAS pris kr. 1060  
Dronningensvej 4  
Ved fysioterapeut Camilla Kølbæk

### Hold 228508

Torsdag 16.30-18.00 · Start 11. august  
18 gange kr. 1420 · PEAS pris kr. 1060  
Dronningensvej 4  
Ved fysioterapeut Martin Reinholck-Jæger

### Hold 228509

Torsdag 16.00-17.30 · Start 4. august  
19 gange kr. 1500 · PEAS pris kr. 1120  
Frederiksberg Sundhedscenter - Multisal 3 og 4  
Ved fysioterapeut Lone Nedergaard

### Hold 228510

Torsdag 17.40-19.10 · Start 4. august  
19 gange kr. 1500 · PEAS pris kr. 1120  
Frederiksberg Sundhedscenter - Multisal 3 og 4  
Ved fysioterapeut Lone Nedergaard

## Hold dig i form

### Hold 228511

Mandag 16.15-17.45 · Start 1. august  
19 gange kr. 1500 · PEAS pris kr. 1120  
Frederiksberg Sundhedscenter - Multisal 1 og 2  
Ved klinisk fysioterapeut Lone Nedergaard

### Hold 228512

Tirsdag 16.50 -18.00 · Start 16. august  
17 gange kr. 1005 · PEAS pris kr. 750  
Dronningensvej 4  
Ved danser og pilatesinstruktør Emma Christensen

## Hjertehold

### Hold 228513

Onsdag 14.20-15.30 · Start 3. august  
20 gange kr. 1185 · PEAS pris kr. 885  
Dronningensvej 4  
Ved fysioterapeut Martin Gerlach

## Skuldertræning

### Hold 228514

Onsdag 17.00-18.30 · Start 10. august  
19 gange kr. 1500 · PEAS pris kr. 1120  
Dronningensvej 4  
Ved klinisk fysioterapeut Rasmus Tang Pinnerup

## Naturhold

### Hold 228515

Tirsdag 13.00-14.30 · Start 9. august  
18 gange kr. 1420 · PEAS pris kr. 1060  
Mødested: Frederiksberg Sundhedscenters  
træningshave  
Træning i haven omkring Frederiksberg Hospital  
Ved psykomotorisk terapeut Rie Olsen

### Hold 228516

Torsdag 14.30-15.40 · Start 4. august  
19 gange kr. 1125 · PEAS pris kr. 840  
Mødested: Frederiksberg Sundhedscenters  
træningshave  
Træning i haven omkring Frederiksberg Hospital  
Ved fysioterapeut Lone Nedergaard

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