

Undervisningssteder

Mitchellsstræde 5 A, 2820 Gentofte

For enden af Mitchellsstræde

Sankt Lukas Vej 6 A, 2900 Hellerup

Tranehavens Fysioterapi på Sankt Lukas Vej

Bernstorffsvej 20 C, 3. sal, Hellerup

Tranehavens Fysioterapi på Sankt Lukas Vej

Forebyggelse & træning

Små Hold · Efterår 2022
Gentofte



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
Tranehaven

Specialhold

FOF København tilbyder undervisning på specialhold for dig, der har gennemført et træningsforløb i Forebyggelsesafdelingen på Tranehaven /Tranehavens Fysioterapi, 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

Balancetræning

Hold 228554

Torsdag 14.00-15.10 · Start 25. august
15 gange kr. 880 · PEAS pris kr. 660
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte
Ved bevægelsespædagog Marianne Berg Thomsen

Diabetes

Hold 228555

Torsdag 16.30-18.00 · Start 4. august
20 gange kr. 1575 · PEAS pris kr. 1180
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte
Ved afspændingspædagog Ines Rix

Hold 228556

Torsdag 17.30-19.00 · Start 11. august
18 gange kr. 1415 · PEAS pris kr. 1060
Sankt Lukas Vej 6 A, Hellerup
Ved fysioterapeut Sidsel Marie Jørgensen

Hold 228557

Fredag 12.00-13.00 · Start 19. august
17 gange kr. 900 · PEAS pris kr. 675
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte
Ved psykomotorisk terapeut Sanne Maach Hansen

KOL-lungetræning

Hold 228558

Onsdag 13.20-14.50 · Start 17. august
17 gange kr. 1335 · PEAS pris kr. 1000
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte
Ved bevægelsespædagog Jeanette Gotfredsen

Hold 228559

- NYT

Onsdag 15.00-16.30 · Start 17. august
17 gange kr. 1335 · PEAS pris kr. 1000
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte
Ved bevægelsespædagog Jeanette Gotfredsen

Ryg-træning

Hold 228560

Fredag 10.40-11.50 · Start 26. august
16 gange kr. 940 · PEAS pris kr. 705
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte
Ved fysioterapeut Nina Carstensen

Hofte/knæ

Hold 228561

Mandag 16.00-17.10 · Start 8. august
18 gange kr. 1060 · PEAS pris kr. 795
Sankt Lukas Vej 6 A, Hellerup
Ved fysioterapeut Charlotte Falk-Rønne

Hold dig i form

Hold 228562

Tirsdag 11.50-12.50 · Start 16. august
18 gange kr. 940 · PEAS pris kr. 705
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte
Ved psykomotorisk terapeut Sanne Maach Hansen

inkl. udetræning

Hold 228563

Tirsdag 13.00-14.10 · Start 16. august
18 gange kr. 1060 · PEAS pris kr. 795
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte
Ved psykomotorisk terapeut Sanne Maach Hansen

Hold 228564

Fredag 13.10-14.10 · Start 19. august
17 gange kr. 900 · PEAS pris kr. 675
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte
Ved psykomotorisk terapeut Sanne Maach Hansen

inkl. udetræning

Træning ude & inde

Hold 228565

Fredag 9.00-10.30 · Start 12. august
17 gange kr. 1335 · PEAS pris kr. 1000
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte
Ved fysioterapeut Pernille Hartvig Jensen

Yin yoga - for brystopererede

Hold 228566

Torsdag 17.45-19.15 · Start 4. august
17 gange kr. 1335 · PEAS pris kr. 1000
Bernstorffsvej 20 C, 3. sal, Hellerup
Ved fysioterapeut og yogaunderviser
Camilla Kølbæk

Hold 228567

Torsdag 19.20-20.50 · Start 4. august
17 gange kr. 1335 · PEAS pris kr. 1000
Bernstorffsvej 20 C, 3. sal, Hellerup
Ved fysioterapeut og yogaunderviser
Camilla Kølbæk

Kom videre efter stress med Yin yoga

Hold 228568

Onsdag 16.40-18.10 · Start 3. august
17 gange kr. 1335 · PEAS pris kr. 1000
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte
Ved fysioterapeut og yogaunderviser
Camilla Kølbæk

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