

## Tilmelding og yderligere info

FOF København

tlf. 45 96 01 00

I samarbejde med Sundhedshus Vesterbro

# Forebyggelse & træning

Små hold · Efterår 2022

Sundhedshus Vesterbro



DER ER LØBENDE OPSTART PÅ ALLE HOLD



**FOF**  
**KØBEN**  
**HAVN**

Tilmelding og  
yderligere info  
tlf. 45 96 01 00

**FOF**  
**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 228451

Fredag 12.15-13.45 · Start 12. august  
17 gange kr. 1340 · PEAS pris kr. 1000  
Sundhedshus Vesterbro – Sal 3 i stueetagen  
Ved fysioterapeut Charlotte Falk-Rønne

### Hold 218452

Fredag 14.00-15.30 · Start 19. august  
17 gange kr. 1340 · PEAS pris kr. 1000  
Sundhedshus Vesterbro – Sal 3 i stueetagen  
Ved bevægelsepædagog Jeanette Gotfredsen

## Hofte/knæ/ankel

Træningshold for dig, der har afsluttet et genoptræningsforløb efter brud og evt. operation. 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 228453

Onsdag 16.00-17.30 · Start 17. august  
18 gange kr. 1420 · PEAS pris kr. 1060  
Sundhedshus Vesterbro – Sal 3 i stueetagen  
Ved fysioterapeut Berit Thorslund

## 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 228454

Onsdag 16.00-17.30 · Start 17. august  
18 gange kr. 1420 · PEAS pris kr. 1060  
Sundhedshus Vesterbro – Multisalen i stueetagen  
Ved gymnastiklærer Anne Gitte Rasmussen

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

## Undervisningssted

### Sundhedshus Vesterbro

Vesterbrogade 121, st. · 1620 København V