

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



**F@F
KØBEN
HAVN**

Tilmelding og
yderligere info
tlf. 45 96 01 00

Forebyggelse & træning

Små hold · Efterår 2023

Frederiksberg

DER ER LØBENDE OPSTART PÅ ALLE HOLD



**F@F
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 – max 8 deltagere
- fast ugedag med fast underviser
- løbende optag på holdene
- løbende forlængelse af holdene
- uddannede undervisere

Neurohold

Hold 238250

Torsdag 15.00-16.30 · Start 3. august
19 gange kr. 1555 · PEAS-pris kr. 1175
Frederiksberg Hospitals Døgnehabilitering
Ved ergoterapeut Karen Bünner Micheelsen

Træning i maskiner

Hold 238251

Tirsdag 15.00-16.30 · Start 1. august
20 gange kr. 1640 · PEAS-pris kr. 1240
Dronningensvej 4
Ved fysioterapeut Camilla Kølbæk

Hold 238252

Torsdag 16.30-18.00 · Start 3. august
20 gange kr. 1640 · PEAS-pris kr. 1240
Dronningensvej 4
Ved fysioterapeut Martin Reinholck-Jæger

Hold 238253

Torsdag 15.45-17.15 · Start 3. august
19 gange kr. 1555 · PEAS-pris kr. 1175
Frederiksberg Sundhedscenter - Multisal 3 og 4
Ved fysioterapeut Lone Nedergaard

Hold 238254

Torsdag 17.15-18.45 · Start 3. august
19 gange kr. 1555 · PEAS-pris kr. 1175
Frederiksberg Sundhedscenter - Multisal 3 og 4
Ved fysioterapeut Lone Nedergaard

Hold 238260

Tirsdag 16.45-18.15 · Start 8. august
19 gange kr. 1555 · PEAS-pris kr. 1175
Frederiksberg Sundhedscenter - Multisal 3 og 4
Ved fysioterapeut Shahin Nezhad

Bold-Fitness

Hold 238255

Mandag 16.00-17.30 · Start 4. september
13 gange kr. 1065 · PEAS-pris kr. 805
Frederiksberg Sundhedscenter - Multisal 1 og 2
Ny underviser

Kom i form

Hold 238256

Tirsdag 16.30 -18.00 · Start 1. august
19 gange kr. 1555 · PEAS-pris kr. 1175
Dronningensvej 4
Ved afspændingspædagog Ines Rix

Hjerte-diabetes

Hold 238257

Onsdag 14.20-15.30 · Start 2. august
19 gange kr. 1160 · PEAS-pris kr. 880
Dronningensvej 4
Ny underviser

Naturhold

Hold 238258

Tirsdag 13.00-14.30 · Start 1. august
19 gange kr. 1555 · PEAS-pris kr. 1175
Mødested: Frederiksberg Sundhedscenters
træningshave
Træning i haven omkring Frederiksberg Hospital
Ved psykomotorisk terapeut Rie Olsen

Hold 238259

Torsdag 14.30-15.40 · Start 3. august
19 gange kr. 1165 · PEAS-pris kr. 880
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

