

Kom videre efter stress med Yin yoga

Hold 238311

Onsdag 16.40-18.10 · Start 2. august
20 gange kr. 1655 · PEAS-pris kr. 1240
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte
Ved fysioterapeut og yogaunderviser
Camilla Kølbæk

Hold 238312

Onsdag 18.15-19.45 · Start 2. august
20 gange kr. 1655 · PEAS-pris kr. 1240
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte
Ved fysioterapeut og yogaunderviser
Camilla Kølbæk

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

Undervisningssteder

Mitchellsstræde 5 A, 2820 Gentofte
For enden af Mitchellsstræde

Sankt Lukas Vej 6 A, 2900 Hellerup
Rehabiliteringsrådets Fysioterapi på Sankt Lukas Vej

Bernstorffsvej 20 C, 3. sal, Hellerup
Rehabiliteringsrådets Fysioterapi på Sankt Lukas Vej

FØF
**KØBEN
HAVN**

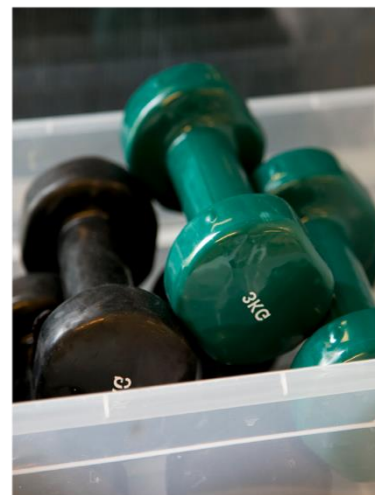
Tilmelding og
yderligere info
tlf. 45 96 01 00

Forebyggelse & træning

Små hold · Efterår 2023

Gentofte

DER ER LØBENDE OPSTART PÅ ALLE HOLD



FØF
**KØBEN
HAVN**

I samarbejde med
Rehabiliteringsrådet
Gentofte

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 238297

Torsdag 14.00-15.10 · Start 24. august
15 gange kr. 930 · PEAS-pris kr. 695
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte
Ved bevægelsespædagog Marianne Berg Thomsen

Diabetes

Hold 238298

Torsdag 16.30-18.00 · Start 3. august
20 gange kr. 1665 · PEAS-pris kr. 1240
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte
Ved afspændingspædagog Ines Rix

Hold 238299

Torsdag 17.30-19.00 · Start 10. august
18 gange kr. 1490 · PEAS-pris kr. 1115
Sankt Lukas Vej 6 A, Hellerup
Ved fysioterapeut Sidsel Marie Jørgensen

Hold 238300

Fredag 12.00-13.00 · Start 11. august
19 gange kr. 1055 · PEAS-pris kr. 790
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte
Ved psykomotorisk terapeut Sanne Maach Hansen

KOL-lungetræning

Hold 238301

Onsdag 13.20-14.50 · Start 16. august
17 gange kr. 1400 · PEAS-pris kr. 1050
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte
Ved bevægelsespædagog Jeanette Gotfredsen

Hold 238302

Onsdag 15.00-16.30 · Start 16. august
17 gange kr. 1400 · PEAS-pris kr. 1050
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte
Ved bevægelsespædagog Jeanette Gotfredsen

Ryg-træning

Hold 238303

Fredag 10.40-11.50 · Start 1. september
15 gange kr. 930 · PEAS-pris kr. 695
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte
Ved fysioterapeut Nina Carstensen

Hofte/knæ

Hold 238304

Mandag 16.00-17.10 · Start 7. august
18 gange kr. 1115 · PEAS-pris kr. 835
Sankt Lukas Vej 6 A, Hellerup
Ved fysioterapeut Charlotte Falk-Rønne

Hold dig i form

Hold 238305

Tirsdag 11.50-12.50 · Start 8. august
19 gange kr. 1055 · PEAS-pris kr. 790
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte
Ved psykomotorisk terapeut Sanne Maach Hansen

Inkl.
udetræning

Hold 238306

Tirsdag 13.00-14.10 · Start 8. august
19 gange kr. 1175 · PEAS-pris kr. 880
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte
Ved psykomotorisk terapeut Sanne Maach Hansen

Hold 238307

Fredag 13.10-14.10 · Start 11. august
19 gange kr. 1055 · PEAS-pris kr. 790
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte
Ved psykomotorisk terapeut Sanne Maach Hansen

Inkl.
udetræning

Træning ude & inde

Hold 238308

Fredag 09.00-10.30 · Start 4. august
19 gange kr. 1570 · PEAS-pris kr. 1175
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte
Ved fysioterapeut Tine Mark Jensen

Yin yoga - for brystopererede

Hold 238309

Torsdag 17.45-19.15 · Start 3. august
20 gange kr. 1655 · PEAS-pris kr. 1240
Bernstorffsvej 20 C, 3. sal, Hellerup
Ved fysioterapeut og yogaunderviser
Camilla Kølbæk

Hold 238310

Torsdag 19.20-20.50 · Start 3. august
20 gange kr. 1655 · PEAS-pris kr. 1240
Bernstorffsvej 20 C, 3. sal, Hellerup
Ved fysioterapeut og yogaunderviser
Camilla Kølbæk

Flere hold på bagsiden

