

Forebyggelse & træning

Små hold · Efterår 2023

Genoptræningscenter Teglporten



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
Center for Sundhed og Træning

Specialhold

FOF København tilbyder undervisning på specialhold for dig, der har gennemført et træningsforløb i Genoptræningscentret Teglporten, 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

Senior Fitness

Alment motionshold er et træningshold for dig, der har deltaget i et genoptræningsforløb på Teglporten. Genoptræning pga. diabetes, kræft, slidgigt, KOL, overvægt eller pga. balanceproblemer. På dette hold kan du vedligeholde eller styrke dit funktionsniveau. Vi træner bevægelighed, styrke, kondition og stabilitet/balance. Vi har åndedrættet med øvelserne.

Hold 238322

Torsdag 16.15-17.25 · Start 31. august
16 gange kr. 990 · PEAS-pris kr. 740
Genoptræningscenter Teglporten - sal 1 + 2
Ved fysioterapeut
Ulla Hansen

Knæ/ankel

Knæ/ankelhold er et træningshold for dig, der har haft en skade eller operation i knæ eller fod/ankel. Vi træner bevægelighed, styrke og stabilitet ved hjælp af konditions- og styrketræningsmaskiner, ved stående, siddende og liggende gulvøvelser med egen kropsvægt eller med træningsredskaber som f.eks. bolde, elastikker, stepbænke, glidestykker og balancepuder.

Hold 238323

Torsdag 17.40-18.50 · Start 31. august
16 gange kr. 990 · PEAS-pris kr. 740
Genoptræningscenter Teglporten - sal 1 + 2
Ved fysioterapeut
Ulla Hansen

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

Undervisningssted

Genoptræningscenter Teglporten
Teglporten 11 · 3460 Birkerød

Tilmelding og yderligere info

FOF København

tlf. 45 96 01 00

I samarbejde med
Center for Sundhed og Træning