

Tilmelding og yderligere info

FOF København

tlf. 45 96 01 00

I samarbejde med
Frederiksberg Sundhedscenter



Senior Fitness

For ældre i Frederiksberg Kommune

Små hold · Efterår 2023

Dronningensvej · Sophie Amalie Gården

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
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.

På et Senior Fitness-hold kan man vedligeholde og forbedre sin muskelstyrke, kondition og balance, ligesom man kan hente inspiration til en mere aktiv hverdag. Alle hold starter med grundig opvarmning efterfulgt af træning i maskiner. Der afsluttes med strækøvelser. Der er løbende optag på holdene.

Dronningensvej

Styrke/balancetræning

238223 mandag 09.30-11.00 (31/7), Rie
238224 mandag 12.30-14.00 (31/7), Rie
238225 mandag 15.30-17.00 (31/7), Peter
238226 tirsdag 10.30-12.00 (1/8), Rie
238227 tirsdag 12.00-13.30 (1/8), Camilla
238228 tirsdag 13.30-15.00 (1/8), Camilla
238229 onsdag 09.30-11.00 (9/8), Sanne
238230 onsdag 12.30-14.00 (9/8), Sanne
238231 torsdag 09.00-10.30 (31/8), Lisbeth
238232 torsdag 10.30-12.00 (31/8), Lisbeth
238233 torsdag 12.00-13.30 (31/8), Lisbeth
238234 torsdag 13.30-15.00 (31/8), Lisbeth
238235 fredag 09.30-11.00 (4/8), Rie
238236 fredag 14.00-15.30 (4/8), Rie

-kun for mænd

238237 tirsdag 9.00-10.30 (1/8), Rie

-med gangredskaber

238238 mandag 11.00-12.30 (31/7), Rie
238239 mandag 14.00-15.30 (31/7), Rie
238240 onsdag 11.00-12.30 (9/8), Sanne
238241 fredag 11.00-12.30 (4/8), Rie
238242 fredag 12.30-14.00 (4/8), Rie

KOL-lungetræning

238243 onsdag 16.40-18.10 (9/8), Shahin
238244 torsdag 15.00-16.30 (31/8) Kit

Sophie Amalie Gården

Styrke/balancetræning

238245 mandag 9.30-11.00 (4/9), Birthe
238246 mandag 11.00-12.30 (4/9), Birthe
238247 torsdag 10.00-11.30 (3/8), Rie
238248 torsdag 11.30-13.00 (3/8), Rie
238324 onsdag 10.00-11.10 (6/9), ny underviser

-med gangredskaber

238325 onsdag 11.10-12.20 (6/9), ny underviser

Yoga

238249 onsdag 11.30-13.00 (3/8), Camilla

Praktisk information

Underviserne er uddannede fysioterapeuter, psykomotorisk terapeuter eller afspændingspædagoger. Pris: Kr. 62 pr. gang for 1½ times træning for pensionister og efterlønsmodtagere i Frederiksberg Kommune. Der betales for et halvt år ad gangen.

Træningssteder:

- 1). Dronningensvej 4, 2000 Frederiksberg
- 2). Sophie Amalie Gården, Marielystvej 50, 2000 Frederiksberg

Tilmelding og yderligere information

FOF København, tlf. 45 96 01 00