

Tilmelding og yderligere info

FOF København

tlf. 45 96 01 00

I samarbejde med Lyngby-Taarbæk Kommunes
Sundhedscenter

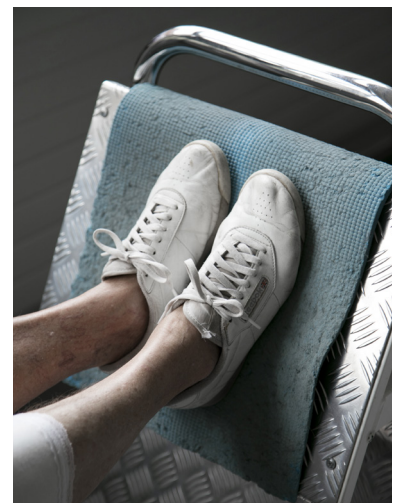
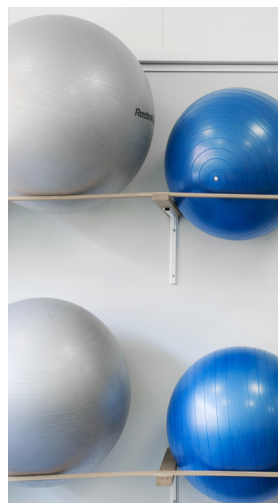


Forebyggelse & træning

Små hold · Forår 2022

Lyngby

Vi overholder myndighedernes retningslinjer for COVID-19



FOF
KØBEN
HAVN

Tilmelding og
yderligere info
tlf. 45 96 01 00

FOF
KØBEN
HAVN

I samarbejde med
Lyngby-Taarbæk Kommunes
Sundhedscenter

Specialhold

FOF København tilbyder undervisning for dig, der har gennemført et genoptræningsforløb i Trænings- og rehabiliteringscenteret eller for dig, der har brug for samme træning.

Der vil indgå elementer af konditionstræning, styrketræning, kropskontrol - og ved behov afspænding.

Når vejret er med os, træner vi udendørs i den skønne slotspark. Fokus er 1½ times effektiv træning med plads til, at individuelle behov kan tilgodeses.

- små hold – max 8 deltagere
- fast ugedag med fast underviser
- løbende optag på holdene
- løbende forlængelse af holdene
- træningsmaskiner indgår i undervisningen

Kræft & Styrke

Træningen er for dig er har eller har haft kræft.

Hold 218555

Tirsdag 16.30-18.00 · Start 4. januar

24 gange kr. 1870

Trænings- og rehabiliteringscenteret - Sal 1+2+3
Ved klinisk fysioterapeut Amalie Dahl Lauritsen

Puls & Styrke

Træningen er for dig der har afsluttet et forløb i træningscenteret.

Hold 218556

Torsdag 16.30-18.00 · Start 6. januar

21 gange kr. 1640

Trænings- og rehabiliteringscenteret - Sal 1+2+3
Ved klinisk fysioterapeut Nadia Christian

Undervisningssted

Trænings- og rehabiliteringscenteret
Lyngby Hovedgade 1 B
2800 Kongens Lyngby