

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

Undervisningssteder

Dronningensvej

Dronningensvej 4, stuen, 2000 Frederiksberg

Frederiksberg Hospitals Døgnrehabilitering

Vej 4, indgang 3, sal 2, 2000 Frederiksberg

Frederiksberg Sundhedscenter

Stockflethsvej 4, 2000 Frederiksberg

Udendørsarealet ved Frederiksberg Sundhedscenter

Stockflethsvej 4, 2000 Frederiksberg

Forebyggelse & træning

Små hold · Forår 2025

Frederiksberg



Tilmelding og yderligere info

tlf. 45 96 01 00

F@F KØBENHAVN
NORDSJÆLLAND

I samarbejde med
Frederiksberg Sundhedscenter

F@F KØBENHAVN
NORDSJÆLLAND

Specialhold

FOF København og Nordsjælland 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 10 deltagere
- fast ugedag med fast underviser
- løbende optag på holdene
- løbende forlængelse af holdene
- uddannede undervisere

Kondition og styrke

Hold 25190033

Tirsdag 16.45-18.15 · Start 7. januar
22 gange kr. 1870 · PEAS-pris kr. 1430
Frederiksberg Sundhedscenter - Multisal 3 og 4
Ved fysioterapeut Mads Bruhn

Hold 25190034

Torsdag 15.45-17.15 · Start 9. januar
22 gange kr. 1870 · PEAS-pris kr. 1430
Frederiksberg Sundhedscenter - Multisal 3 og 4
Ved fysioterapeut Lone Nedergaard

Hold 25190035

Torsdag 17.15-18.45 · Start 9. januar
22 gange kr. 1870 · PEAS-pris kr. 1430
Frederiksberg Sundhedscenter - Multisal 3 og 4
Ved fysioterapeut Lone Nedergaard

Cirkeltræning

Hold 25190036

Fredag 15.15-16.45 · Start 10. januar
23 gange kr. 1955 · PEAS-pris kr. 1495
Frederiksberg Sundhedscenter - Multisal 1 og 2
Ved fysioterapeut Martin Reinholck-Jæger og fysioterapeut Rasmus Tang Pinnerup

Neurohold -fysio flow i balance

Hold 25190037

Torsdag 15.00-16.30 · Start 2. januar
21 gange kr. 1785 · PEAS-pris kr. 1365
Frederiksberg Hospitals Døgnrehabilitering
Ved ergoterapeut Karen Büchner Micheelsen

Hjerte-diabetes

Hold 25190038

Onsdag 15.30-16.40 · Start 8. januar
24 gange kr. 1530 · PEAS-pris kr. 1170
Dronningensvej 4
Ved fysioterapeut Daniel Powell

Hold 25190039

Torsdag 16.30-18.00 · Start 2. januar
23 gange kr. 1955 · PEAS-pris kr. 1495
Dronningensvej 4
Ved fysioterapeut Martin Reinholck-Jæger

Naturhold

Hold 25190040

Tirsdag 13.00-14.30 · Start 7. januar
23 gange kr. 1955 · PEAS-pris kr. 1495
Mødested: Frederiksberg Sundhedscenters træningshave
Træning i haven omkring Frederiksberg Hospital
Ved psykomotorisk terapeut Rie Olsen

Hold 25190041

Torsdag 14.20-15.30 · Start 9. januar
22 gange kr. 1405 · PEAS-pris kr. 1073
Mødested: Frederiksberg Sundhedscenters træningshave
Træning i haven omkring Frederiksberg Hospital
Ved fysioterapeut Lone Nedergaard