

## Neurohold (inkl. maskiner på alle neurohold)

### Hold 25190108

Torsdag 15.30-16.45 · Start 23. januar  
19 gange kr. 1830 · PEAS-pris kr. 1372  
Schioldannsvej 31, 2920 Charlottenlund  
holdrum 3  
Ved fysioterapeut John Haleem

### Hold 25190109

Torsdag 16.45-18.00 · Start 23. januar  
19 gange kr. 1830 · PEAS-pris kr. 1372  
holdrum 3  
Schioldannsvej 31, 2920 Charlottenlund  
Ved fysioterapeut John Haleem

### Hold 25190110

Tirsdag 15.30-16.45 · Start 21. januar  
22 gange kr. 2120 · PEAS-pris kr. 1589  
holdrum 3  
Schioldannsvej 31, 2920 Charlottenlund  
Ved fysioterapeut Simone Malou Rasmussen

### Hold 25190111

Tirsdag 16.45-18.00 · Start 21. januar  
22 gange kr. 2120 · PEAS-pris kr. 1589  
Schioldannsvej 31, 2920 Charlottenlund  
holdrum 3  
Ved fysioterapeut Simone Malou Rasmussen

## Undervisningssteder

**Mitchellsstræde 5 A, 2820 Gentofte**

For enden af Mitchellsstræde

**Schioldannsvej 31, 2920 Charlottenlund**

Center for rehabilitering og forebyggelse

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

## Tilmelding og yderligere info

tlf. 45 96 01 00

**F@F KØBENHAVN  
NORDSJÆLLAND**

# Forebyggelse & træning

Små hold · Forår 2025  
Gentofte



I samarbejde med Gentofte Kommunes Center for Rehabilitering og Forebyggelse

**F@F KØBENHAVN  
NORDSJÆLLAND**

## Specialhold

FOF København og Nordsjælland tilbyder undervisning på specialhold for dig, der har gennemført et træningsforløb i Center for Rehabilitering og Forebyggelse, 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 på flere hold

### Styrke-balancetræning (inkl. maskiner)

#### Hold 25190094

Torsdag 14.00-15.10 · Start 9. januar  
15 gange kr. 975 · PEAS-pris kr. 731  
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte  
Ved bevægelsespædagog Marianne Berg Thomsen

### Diabetes

#### Hold 25190095

Torsdag 16.30-18.00 · Start 2. januar  
23 gange kr. 1995 · PEAS-pris kr. 1495  
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte  
Ved afspændingspædagog Ines Rix

#### Hold 25190096 (inkl. maskiner)

Torsdag 17.30-19.00 · Start 9. januar  
20 gange kr. 1735 · PEAS-pris kr. 1300  
Schioldannsvej 31, 2920 Charlottenlund  
Holdrum 4  
Ved fysioterapeut Sidsel Marie Jørgensen

#### Hold 25190097

Fredag 12.00-13.00 · Start 3. januar  
23 gange kr. 1330 · PEAS-pris kr. 994  
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte  
Ved psykomotorisk terapeut Sanne Maach Hansen

### KOL-lungetræning (inkl. maskiner)

#### Hold 25190098

Onsdag 13.20-14.50 · Start 8. januar  
23 gange kr. 1995 · PEAS-pris kr. 1495  
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte  
Ved bevægelsespædagog Jeanette Gotfredsen

### Ryg-træning (inkl. maskiner)

#### Hold 25190099

Fredag 10.40-11.50 · Start 3. januar  
14 gange kr. 915 · PEAS-pris kr. 683  
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte  
Ved fysioterapeut Nina Carstensen

### Hofte/knæ (inkl. maskiner)

#### Hold 25190100

Mandag 16.00-17.10 · Start 6. januar  
20 gange kr. 1300 · PEAS-pris kr. 975  
Schioldannsvej 31, 2920 Charlottenlund  
Holdrum 1  
Ved fysioterapeut Charlotte Falk-Rønne

### Hold dig i form

#### Hold 25190101

Tirsdag 11.50-12.50 · Start 7. januar  
23 gange kr. 1330 · PEAS-pris kr. 994  
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte  
Ved psykomotorisk terapeut Sanne Maach Hansen

Inkl.  
udetræning

#### Hold 25190102

Tirsdag 13.00-14.10 · Start 7. januar  
23 gange kr. 1495 · PEAS-pris kr. 1121  
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte  
Ved psykomotorisk terapeut Sanne Maach Hansen

#### Hold 25190103

Fredag 13.10-14.10 · Start 3. januar  
23 gange kr. 1330 · PEAS-pris kr. 994  
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte  
Ved psykomotorisk terapeut Sanne Maach Hansen

Inkl.  
udetræning

### Træning ude & inde

#### Hold 25190104

Fredag 09.00-10.30 · Start 10. januar  
20 gange kr. 1735 · PEAS-pris kr. 1300  
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte  
Ved fysioterapeut Tine Mark Jensen

### Kom videre efter stress med Yin yoga

#### Hold 25190105

Onsdag 15.00-16.30 · Start 8. januar  
23 gange kr. 1995 · PEAS-pris kr. 1495  
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte  
Ved fysioterapeut og yogaunderviser Camilla Kølbæk

#### Hold 25190106

Onsdag 16.40-18.10 · Start 8. januar  
23 gange kr. 1995 · PEAS-pris kr. 1495  
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte  
Ved fysioterapeut og yogaunderviser Camilla Kølbæk

#### Hold 25190107

Onsdag 18.15-19.45 · Start 8. januar  
23 gange kr. 1995 · PEAS-pris kr. 1495  
Mitchellsstræde 5 A, Gentofte  
Ved fysioterapeut og yogaunderviser Camilla Kølbæk