

Tilmelding og yderligere info
FOF København og Nordsjælland
tlf. 45 96 01 00
I samarbejde med Sundhedshus Vesterbro



Forebyggelse & træning

Små hold · Forår 2025
Sundhedshus Vesterbro



Tilmelding og yderligere info
tlf. 45 96 01 00

FOF KØBENHAVN
NORDSJÆLLAND

I samarbejde med
Sundhedshus Vesterbro

FOF KØBENHAVN
NORDSJÆLLAND

Specialhold

FOF København og Nordsjælland tilbyder undervisning på specialhold for dig, der har gennemført et træningsforløb i Sundhedshus Vesterbro, 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

KOL-/hjerterhold

Træningshold for dig, der har gået på KOL- eller hjerterhold i Sundhedshus Vesterbro og ønsker at fortsætte din træning i et lignende tilbud. Holdene er også for dig, der af andre årsager har brug for at træne din kondition, styrke, smidighed og lungefunktion, i trygge rammer med tid til den enkelte.

Hold 25190051

Fredag 12.15-13.45 · Start 3. januar
22 gange kr. 1870 · PEAS-pris kr. 1430
Sundhedshus Vesterbro – Sal 3 i stueetagen
Ved bevægelsespædagog Jeanette Gotfredsen

Hold 25190052

Fredag 13:45-15.15 · Start 3. januar
22 gange kr. 1870 · PEAS-pris kr. 1430
Sundhedshus Vesterbro - Sal 3 i stueetagen
Ved bevægelsespædagog Jeanette Gotfredsen

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

Undervisningssteder

Sundhedshus Vesterbro

Vesterbrogade 121, st. · 1620 København V