

# Forebyggelse & træning

Små hold · Forår 2024

Genoptræningscenter Teglporten



DER ER LØBENDE OPTAG PÅ ALLE HOLD



F@F  
**KØBEN  
HAVN**

Tilmelding og  
yderligere info  
tlf. 45 96 01 00

F@F  
**KØBEN  
HAVN**

I samarbejde med  
Center for Sundhed og Træning  
Rudersdal Kommune

## Specialhold

FOF København tilbyder undervisning på specialhold for dig, der har gennemført et træningsforløb i Genoptræningscentret Teglporten, 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

**Du skal selv være i stand til at komme op og ned fra gulv evt. med hjælp fra stol, da der indgår gulvøvelser på holdene.**

## Senior Fitness

Alment motionshold er et træningshold for dig, der har deltaget i et genoptræningsforløb på Teglporten Genoptræning pga. diabetes, kræft, slidgigt, KOL, overvægt eller pga. balanceproblemer. På dette hold kan du vedligeholde eller styrke dit funktionsniveau. Vi træner bevægelighed, styrke, kondition og stabilitet/balance. Vi har åndedrættet med underøvelserne.

### Hold 238450

Torsdag 16.15-17.25 · Start 4. januar  
15 gange kr. 922  
Genoptræningscenter Teglporten - sal 1 + 2  
Ved fysioterapeut  
Ulla Hansen

### Hold 238451

Onsdag 16.15-17.45 · Start 3. januar  
18 gange kr. 1476  
Genoptræningscenter Teglporten - sal 1 + 2  
Ved fysioterapeut  
Samuel Grønning

## Knæ/ankel

Knæ/ankelhold er et træningshold for dig, der har haft en skade eller operation i knæ eller fod/ankel. Vi træner bevægelighed, styrke og stabilitet ved hjælp af konditions- og styrketræningsmaskiner, ved stående, siddende og liggende gulvøvelser med egen kropsvægt eller med træningsredskaber som f.eks. bolde, elastikker, stepbænke, glidestykker og balancepuder.

### Hold 238452

Torsdag 17.40-18.50 · Start 4. januar  
15 gange kr. 992  
Genoptræningscenter Teglporten - sal 1 + 2  
Ved fysioterapeut  
Ulla Hansen

## Undervisningssted

Genoptræningscenter Teglporten  
Teglporten 11 · 3460 Birkerød

## Tilmelding og yderligere info

FOF København  
tlf. 45 96 01 00

I samarbejde med  
Center for Sundhed og Træning  
Rudersdal Kommune