

Tilmelding og yderligere info

FOF København

tlf. 45 96 01 00

I samarbejde med

Frederiksberg Sundhedscenter



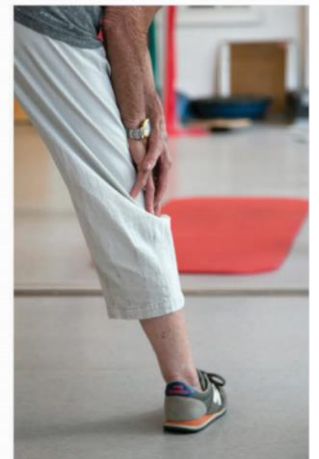
Senior Fitness

For ældre i Frederiksberg Kommune

Små hold · Forår 2024

Dronningensvej · Sophie Amalie Gården

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
Frederiksberg Sundhedscenter

Specialhold

FOF København tilbyder undervisning på specialhold for dig, der har gennemført et træningsforløb i Frederiksberg Sundhedscenter eller for dig, der har brug for samme træning.

På et Senior Fitness-hold kan man vedligeholde og forbedre sin muskelstyrke, kondition og balance, ligesom man kan hente inspiration til en mere aktiv hverdag. Alle hold starter med grundig opvarmning efterfulgt af træning i maskiner. Der afsluttes med strækøvelser. Der er løbende optag på holdene.

Dronningensvej

Styrke/balancetræning

- 238330** mandag 09.30-11.00 (8/1), Rie
- 238331** mandag 12.30-14.00 (8/1), Rie
- 238332** mandag 15.30-17.00 (8/1), Peter
- 238333** tirsdag 10.30-12.00 (2/1), Rie
- 238334** tirsdag 12.00-13.30 (2/1), Camilla
- 238335** tirsdag 13.30-15.00 (2/1), Camilla
- 238336** onsdag 09.30-11.00 (3/1), Sanne
- 238337** onsdag 12.30-14.00 (3/1), Sanne
- 238339** torsdag 09.00-10.30 (4/1), Lisbeth
- 238340** torsdag 10.30-12.00 (4/1), Lisbeth
- 238341** torsdag 12.00-13.30 (4/1), Lisbeth
- 238342** torsdag 13.30-15.00 (4/1), Lisbeth
- 238343** fredag 09.30-11.00 (5/1), Rie
- 238344** fredag 14.00-15.30 (5/1), Rie

-kun for mænd

- 238345** tirsdag 9.00-10.30 (2/1), Rie

-med gangredskaber

- 238346** mandag 11.00-12.30 (8/1), Rie
- 238347** mandag 14.00-15.30 (8/1), Rie
- 238348** onsdag 11.00-12.30 (3/1), Sanne
- 238349** fredag 11.00-12.30 (5/1), Rie
- 238350** fredag 12.30-14.00 (5/1), Rie

KOL-lungetræning

- 238251** onsdag 16.40-18.10 (3/1), Shahin
- 238252** torsdag 15.00-16.30 (4/1) Kit

Sophie Amalie Gården

Styrke/balancetræning

- 238353** mandag 9.30-11.00 (8/1), Birthe
- 238354** mandag 11.00-12.30 (8/1), Birthe
- 238355** torsdag 10.00-11.30 (4/1), Rie
- 238356** torsdag 11.30-13.00 (4/1), Rie
- 238359** onsdag 10.00-11.30 (3/1), Jette

Yoga

- 238358** onsdag 11.30-13.00 (3/1), Camilla

Praktisk information

Underviserne er uddannede fysioterapeuter, psykomotorisk terapeuter eller afspændingspædagoger. Pris: Kr. 62 pr. gang for 1½ times træning for pensionister og efterlønsmodtagere i Frederiksberg Kommune. Der betales for et halvt år ad gangen.

Træningssteder:

- 1). Dronningensvej 4, 2000 Frederiksberg
- 2). Sophie Amalie Gården, Marielystvej 50, 2000 Frederiksberg

Tilmelding og yderligere information

FOF København, tlf. 45 96 01 00