

# Holdplan - Februar 2021

## Mandag

| Tid           | Hold                 | Underviser | Sted  |
|---------------|----------------------|------------|-------|
| 9.00 - 10.00  | Parkinson Herre 1    | Sebastian  | O+H1  |
| 9.00 - 10.00  | Funktion og Fitness* | Ida        | T     |
| 12.30 - 13.30 | Apopleksi 2          | Hüseyin    | H1    |
| 13.00 - 14.00 | Neuro                | Sebastian  | T     |
| 13.30 - 14.30 | Apopleksi 3          | Ulla       | O     |
| 14.00 - 15.00 | Special Parkinson    | Hüseyin    | T/H1  |
| 14.00 - 15.00 | Neuro                | Ulla       | T     |
| 15.00 - 16.00 | Funktion og Fitness* | Benjamin   | T     |
| 15.30 - 16.30 | Gigt 1               | Ulla       | O /OH |
| 15.30 - 16.30 | Funktion - unge      | Mette      | H1/T  |

## Torsdag

| Tid           | Hold                 | Underviser | Sted  |
|---------------|----------------------|------------|-------|
| 9.00 - 10.00  | Funktion og Fitness* | Simone     | T     |
| 10.00 - 11.00 | Ryg & nakke          | Maja       | O+H1  |
| 11.00 - 12.00 | Neuro                | Sebastian  | T     |
| 12.30 - 13.30 | Apopleksi 2          | Sebastian  | H1/T  |
| 13.00 - 14.00 | Apopleksi 3          | Ulla       | O /OH |
| 14.30 - 15.30 | GLA:D                | Thomas HJ  | T1/H1 |
| 15.30 - 16.30 | Gigt 3               | Sebastian  | H1    |
| 16.30 - 17.30 | Knæ 2                | Simone     | T/H1  |

## Tirsdag

| Tid           | Hold                | Underviser | Sted  |
|---------------|---------------------|------------|-------|
| 8.00 - 9.00   | Knæ 1               | Simone     | H1    |
| 9.00 - 10.00  | Funktion og Fitness | Simone     | T     |
| 10.00 - 11.00 | Parkinson Dame 1    | Hüseyin    | O+H1  |
| 11.00 - 12.00 | Gigt 2              | Ulla       | O+H1  |
| 11.00 - 12.00 | Skånehold*          | Kirsten    | T     |
| 12.30 - 13.30 | GLA:D               | Thomas HJ  | T1/H1 |
| 15.00 - 16.00 | Neuro               | Hüseyin    | T     |
| 15.00 - 16.00 | GLA:D Opfølgning    | Lisbeth    | H1    |
| 16.00 - 17.00 | Ryg & nakke         | Thomas LD  | H1    |

## Fredag

| Tid           | Hold                 | Underviser | Sted  |
|---------------|----------------------|------------|-------|
| 9.00 - 10.00  | Funktion og Fitness* | Sebastian  | T     |
| 9.00 - 10.00  | Knæ og Hofte         | Pernille   | H1    |
| 10.00 - 11.00 | Apopleksi 3          | Ulla       | T1/T2 |
| 10.00 - 11.00 | Parkinson Dame 1     | Maja       | O+H1  |
| 11.00 - 12.00 | Ryg & nakke          | Maja       | O+H1  |
| 11.30 - 12.30 | Sklerose 2           | Sebastian  | T/H1  |
| 12.30 - 13.30 | Neuro                | Sebastian  | T1+2  |
| 12.30 - 13.30 | Fredags Tons**       | Pernille   | H1/T  |

## Onsdag

| Tid           | Hold                 | Underviser | Sted   |
|---------------|----------------------|------------|--------|
| 7.00 - 8.00   | Sport (P)rehab       | Simone     | T1/H1  |
| 9.00 - 10.00  | Parkinson Herre 1    | Sebastian  | O+H1/T |
| 9.00 - 10.00  | Funktion og Fitness* | Benjamin   | T      |
| 10.00 - 11.00 | Apopleksi 3          | Ulla       | T1/T2  |
| 10.00 - 11.00 | Efterfødsel          | Ida        | O+H1   |
| 10.30 - 11.30 | Sklerose 1           | Hüseyin    | H1     |
| 11.15 - 12.15 | Specialhold***       | Kenneth    | H1/T   |
| 14.00 - 15.00 | Special Parkinson    | Hüseyin    | T1/H1  |
| 14.00 - 15.00 | Neuro                | Ulla       | T      |
| 15.00 - 16.00 | Funktion og Fitness* | Pernille   | T      |
| 16.00 - 17.00 | FysioPilates         | Ulla       | O+H1   |
| 16.00 - 17.00 | Fit før Fødsel       | Ida        | O+H1   |

\* Superviseret træning efter individuelt program

\*\* Hensyntagende træning med høj puls

\*\*\* Specialhold tilpasset målgruppe i idrætsforening /virksomhed /institution

### Træningen foregår på:

#### FysioCenter Kalundborg:

- Holdsal 1 / 2 / O - H1 / H2 / HO
- Træningssal: Kondition / Styrke - T1 / T2

Online - O