

Holdplan - April 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
10.30 - 11.30	Almen genoptræning	Lisbeth	T
12.30 - 13.30	Apopleksi 2	Hüseyin	H1
13.00 - 14.00	Neuro	Sebastian	T
13.30 - 14.30	Apopleksi 3	Ulla	O+HO
14.00 - 15.00	Special Parkinson	Hüseyin	H1+T
14.00 - 15.00	Neuro	Ulla	T
15.00 - 16.00	Funktion og Fitness*	Benjamin	T
15.30 - 16.30	Gigt 1	Ulla	O /HO
15.30 - 16.30	Funktion - unge	Mette	H1+T

Tirsdag

Tid	Hold	Underviser	Sted
8.00 - 9.00	Knæ 1	Maja /Thomas	H1
9.00 - 10.00	Funktion og Fitness	Katja	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

Onsdag

Tid	Hold	Underviser	Sted
9.00 - 10.00	Parkinson Herre 1	Sebastian	O+H1+T
9.00 - 10.00	Funktion og Fitness*	Katja	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	H1+T
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
17.00 - 18.00	Fysioyoga	Ida	H1+O

Torsdag

Tid	Hold	Underviser	Sted
9.00 - 10.00	Funktion og Fitness*	Katja	T
10.00 - 11.00	Ryg & nakke	Maja	O+H1
10.30 - 11.30	Almen genoptræning	Lisbeth	T
11.00 - 12.00	Neuro	Sebastian	T
12.30 - 13.30	Apopleksi 2	Sebastian	H1+T
13.00 - 14.00	Apopleksi 3	Ulla	O+HO
14.30 - 15.30	GLA:D	Thomas HJ	T1+H1
15.30 - 16.30	Gigt 3	Sebastian	H1
16.30 - 17.30	Knæ 2	Thomas LD	T+H1

Fredag

Tid	Hold	Underviser	Sted
9.00 - 10.00	Funktion og Fitness*	Katja	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

* 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

FysioCenter Kalundborg

Vestre Havneplads 10 • Telefon: 5951 5757 • post@fysiocenterkalundborg.dk