

Holdplan september 2020

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	Apopleksi 4	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 /H1
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	Ballroom Fitness	Ulla	-
11.00 - 12.00	Neuro	Sebastian	T
12.30 - 13.30	Apopleksi 2	Sebastian	H1/T
12.00 - 13.00	Apopleksi 1	Ulla	T1/T2
13.00 - 14.00	Apopleksi 3	Ulla	O
14.15 - 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
9.30 - 10.30	Lymfødem	Kirsten	-
10.00 - 11.00	Parkinson Dame 1	Hüseyin	O+H1
11.00 - 12.00	Gigt 2	Ulla	O+H1
11.00 - 12.00	Parkinson Dame 2	Hüseyin	O
12.00 - 13.00	Apopleksi 1	Ulla	T1/T2
11.15 - 12.15	Skånehold*	Kirsten	T
12.15 - 13.30	GLA:D	Thomas HJ	T1/H1
13.00 - 14.00	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
9.15 - 10.15	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	Ulla	T/H1
12.30 - 13.30	Neuro	Sebastian	T1+2
12.30 - 13.30	Senior Tons**	Pernille	H1/T

* Meget hensyntagende, med plads til alle.

** Hensyntagende træning med høj puls.

Onsdag

Tid	Hold	Underviser	Sted
7.00 - 8.00	Sport (P)rehab	Simone	T1/H1
8.45 - 9.45	Apopleksi 3	Ulla	T1/T2
9.00 - 10.00	Parkinson Herre 1	Sebastian	O+H1/T
9.00 - 10.00	Funktion og Fitness	Benjamin	T
9.30 - 10.30	Efterfødsel	Ida	O+H1
10.00 - 11.00	TKA/THA	Pernille	T
10.30 - 11.30	Sklerose 1	Hüseyin	H1/T
11.15 - 12.15	Skånehold*	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

Træningen foregår på:

FysioCenter Kalundborg:

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

Online - O