

Holdplan - Forår 2026

Mandag	Hold	Underviser	Sted
9.00 - 10.00	Cancer Mammae	Sally	H2
9.00 - 10.00	Funktion og Fitness*	Hashem	T
10.00 - 11.00	Hjerte-Lunge	Thomas	H1
10.30 - 11.30	Alm. genoptræning	Michelle	T
11.00 - 12.00	Balance& koordinering	Nina	H1+T
12.30 - 13.30	Apopleksi 2	Michelle	H1
13.00 - 14.00	Neuro 2	Sebastian	T
13.30 - 14.30	Apopleksi 3	Nina	H1/T
14.00 - 15.00	GLA:D	Sally	H1
14.30 - 15.30	Parkinson	Augusta	T + H2
15.00 - 16.00	Funktion og Fitness*	Andreas	T
15.30 - 16.30	Gigt 1	Nina	H1

Tirsdag	Hold	Underviser	Sted
9.00 - 10.00	Funktion og Fitness*	Nina	T
9.00 - 10.00	Knæ og Hofte Rehab	Hashem	H1
10.00 - 11.00	Parkinson Dame 1	Nina	H1
10.30 - 11.30	Funktionshold low	Sebastian	T
11.00 - 12.00	Skånehold	Michelle	T
11.00 - 12.00	Gigt 2	Sally	H1
12.00 - 13.00	Neurohold	Sebastian	T
13.30 - 14.30	Amputationshold	Sally	T + H1
16.00 - 17.00	Ryg og nakke	Augusta	H1

Onsdag	Hold	Underviser	Sted
9.00 - 10.00	Funktion og Fitness*	Jacopo	T
9.30 - 10.30	Fysiopilates	Isabel	H1
10.00 - 11.00	Udendørs ganghold	Benedikte	
10.30 - 11.30	Sklerose 1	Sebastian	H1
11.00 - 12.00	Skånehold	Sally	T
11.30 - 12.00	GLA:D	Benedikte	H1
14.30 - 15.30	Rygghold	Tine	H1
14.30 - 15.30	Parkinson 3	Augusta	H2
15.30 - 16.30	Funktion og Fitness*	Nina	T
16.00 - 17.00	Fysio-Pilates/Flow	Isabel	H1

Torsdag	Hold	Underviser	Sted
9.00 - 10.00	Funktion og Fitness*	Tine	T
9.00 - 10.00	FysioFlow	Benedikte	H1
10.00 - 11.00	Almen genoptræning	Tine	T
12.30 - 13.30	Neuro 2	Sebastian	H1 + T
12.30 - 13.30	Apopleksi 2	Sebastian	H1 + T
13.30 - 14.30	Apopleksi 3	Nina	H1+T
16.30 - 17.30	Knæhold	Sebastian	H1

fredag	Hold	Underviser	Sted
9.00 - 10.00	Funktion og Fitness*	Sebastian	T
9.00 - 10.00	TKA-THA	Jacopo	H1
9.30 - 10.30	Balancehold	Augusta	H2
10.00 - 11.00	Parkinson Dame 1	Benedikte	H1
11.00 - 12.00	Ryg og nakke	Maja	H1
11.30 - 12.30	Sklerose	Sebastian	T + H1
12.30 - 13.30	Neuro1	Sebastian	T
12.30 - 13.30	GLA:D	Benedikte	H1
13.30 - 14.30	Gravid og efterfødselshold	Isabel	H1

* Superviseret træning efter individuelt program

** Specialhold tilpasset målgruppe i idrætsforening /virksomhed /institution

Træningen foregår på:

FysioCenter Kalundborg:

- Holdsal 1 / 2 / O: H1 / H2 / HO
- Træningssal: T
- Online: O

FysioCenter Kalundborg

Stadion Alle 5, 4400 Kalundborg

Telefon: 5951 5757 • post@fysiocenterkalundborg.dk