

Holdplan – December 2022

Mandag	Hold	Underviser	Sted
9.00 - 10.00	Parkinson Herre 1	Sebastian	H1/O
9.00 - 10.00	Funktion og Fitness*	Ida	T
10.30 - 11.30	Almen genoptræning	Lisbeth	T
11.00 - 12.00	Tumlastik	Maja	H2
12.30 - 13.30	Apopleksi 2	Mathias	H2
12.30 - 13.30	TKA/THA	Pernille	H1
13.00 - 14.00	Neuro 2	Sebastian	T
13.30 - 14.30	Apopleksi 3	Camilla	T
14.30 - 15.30	Special Parkinson	Camilla	H2
14.30 - 15.30	GLA:D	Mathias	T+H1
15.00 - 16.00	Funktion og Fitness*	Pernille	T
15.30 - 16.30	Gigt 1	Ulla	H2
16.30 - 17.30	Knæ 1	Sofus	T+H1
16.30 - 17.30	Ryg High	Alexander	H2

Torsdag	Hold	Underviser	Sted
9.00 - 10.00	Funktion og Fitness*	Pernille	T
9.00 - 10.00	FysioFlow	Ulla	H1
9.00 - 10.00	Yoga	Sofus	H2
10.00 - 11.00	Efterfødselstræning	Maja	H2
10.30 - 11.30	Almen genoptræning	Lisbeth	T
11.00 - 12.00	Neuro 2	Sebastian	T
11.00 - 12.00	Gigt / Osteoporose 4	Ulla	H1
12.30 - 13.30	Apopleksi 2	Sebastian	H2+T
13.30 - 14.30	GLAiD	Mathias	H1
13.30 - 14.30	Apopleksi 3	Camilla	H2+T
15.30 - 16.30	Kondition og styrke	Sebastian	H1
16.30 - 17.30	Knæ 2	Thomas LD	T+H1
17.00 - 18.00	Fødselsforberedelse	Maja	H2

Tirsdag	Hold	Underviser	Sted
9.00 - 10.00	Funktion og Fitness*	Sofus	T
9.00 - 10.00	Knæ og Hofte rehab	Pernille	H1
10.00 - 11.00	Parkinson Dame 1	Dilara	H1/O
10.30 - 11.30	Funktionshold Low	Sebastian	T
11.00 - 12.00	Gigt 2	Ulla	H1/O
11.00 - 12.00	GLAiD	Sofus	H2
11.00 - 12.00	Skånehold*	Pernille	T
16.00 - 17.00	Ryg & nakke	Thomas LD	H1

Fredag	Hold	Underviser	Sted
9.00 - 10.00	Funktion og Fitness*	Sebastian	T
9.00 - 10.00	Knæ og Hofte rehab	Pernille	H1
10.00 - 11.00	Parkinson Dame 1	Dilara	H1/O
11.00 - 12.00	Ryg & nakke	Maja	H1/O
11.00 - 12.00	GLAiD	Sofus	H2
11.30 - 12.30	Sklerose 2	Sebastian	T+H1
12.30 - 13.30	Neuro 1	Sebastian	T

Onsdag	Hold	Underviser	Sted
9.00 - 10.00	Parkinson Herre 1	Sebastian	H1+T/O
9.00 - 10.00	Funktion og Fitness*	Ida	T
10.00 - 11.00	Nakke og hovedpine	Ida	H1/O
10.30 - 11.30	Sklerose 1	Sebastian	H1
10.30 - 11.30	Blandet Neurohold	Dilara	T
11.30 - 12.30	Skånehold	Ida	H1+T
14.00 - 15.00	Parkinson 3	Mathias	H2
14.00 - 15.00	Knæ og Hofte rehab	Pernille	H1
15.00 - 16.00	Funktion og Fitness*	Mathias	T
15.30 - 16.00	Specialhold **	Ida	T
16.00 - 17.00	Fysio-Pilates/Flow	Ulla	H1/O
16.00 - 17.00	Gravidtræning	Dilara	H1
17.00 - 18.00	Fysio-Yoga	Ida	H1/O

* 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