

Fysiohold m./u. henvisning, mulighed for tilskud fra "danmark"	tilmelding hos FysioDanmark Ejby
Fitnesshold u. henvisning, træningsabonnement, ingen tilskud	tilmelding hos FysioDanmark Ejby
Fit efter fødsel, u. henvisning, mulighed for tilskud fra "danmark"	tilmelding: www.morskrop.dk

sværhedsgrad:
1: roligt
2: intensivt

HOLDPLAN FORMIDDAG - OPSTART UGE 34

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
08.00	Superviseret træning 08.00-09.00 Marianne Svenningsen					
08.30	Selvtræning med fys. Vejledning		Morgenkondi 2 08.30-09.25 Dorthe Lindholm U			Superviseret træning 08.30-09.30 Lars/Martin
09.00		Neurohold 1 09.00-09.55 Christian Hammer Lukket hold	Pulstræning i maskiner og på måtte	Sclerosehold 1-2 09.00-09.55 Christian Hammer Lukket hold	Neurohold 1 09.00-09.55 Christian Hammer Lukket hold	Selvtræning med fys.vejledning evt. mave/ryg/udsp.
09.30		FysioPilates 1-2 09.45-10.40, sal 1 Kirsten Lyhr	Hensynstagende 1 09.30-10.25 Dorthe Lindholm U			
10.00	Gigt hold 1 10.00-10.55, sal 1 Dorthe Lindholm	Træning på måtte	Træning i maskiner og på måtte	Varmvandshold 1-2 09.30-10.20 & 10.30-11.20 Sano, Mdf. Dorthe Lindholm U Lukket hold	Parkinson 1 10.00-10.45 Dorthe Lindholm U Lukket hold	
10.30	Træning i maskiner og på måtte	FIT efter Fødsel 10.45-12.00, sal 1 Cecilie Horsman	Hensynstagende 1 10.30-11.25 Dorthe Lindholm U			
11.00	Qigong 1-2 11.00-11.55, sal 1 Marianne Svenningsen	Opstart 05.09.17	Træning i maskiner og på måtte		Superviseret træning 11.00-12.00 Marianne Svenningsen	
11.30	Træning stående og på stol				Selvtræning med fys.vejledning evt. mave/ryg/udsp.	

EFTERMIDDAGSHOLD SE NEDENFOR



HOLDPLAN EFTERMIDDAG - OPSTART UGE 34

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
13.15					GLA:D knæ/hofte 1	
13.30			Nakke/Skulder 1 13.30-14.25 Dorthe Lindholm		13.15-14.00 Dorthe Lindholm	
14.00		Superviseret træning 14.00-15.00 Marianne Svenningsen	Træning i maskiner og på måtte			
14.30		Selvtræning med fys.vejledning				
15.00		GLA:D knæ/hofte 1 15.00-15.45 Marianne Svenningsen	Superviseret træning 15.00-16.00 Marianne Svenningen	Ryghold,skåne 1 15.15-16.10 Kirsten Lyhr		
15.30			Selvtræning med fys.vejledning evt. mave/ryg/udsp.			
16.00		Ryghold,intensiv 2 16.00-16.55 Rikke Nygaard		Ryghold,intensiv 2		
16.30	Ryg/Mave 1-2 16.40-17.10 Martin Bekker Pedersen			16.15-17.10 Kirsten Lyhr		
17.00		Golf-fitness 1-2 17.00-18.00 Marianne Svenningsen				
17.30	TRX funktionel 2 17.15-18.00 Martin Bekker Pedersen	opstart 12.09.17		TRX funktionel 2 17.15-18.00 Kirsten Lyhr		
18.00	Superviseret træning 18.00-18.30 Martin Bekker Pedersen			Cirkeltræning 1-2 18.00-18.30 Lars Søgaard Hansen		

Fysiohold m./u. henvisning, mulighed for tilskud fra "danmark"

Fitnesshold u. henvisning, træningsabonnement, ingen tilskud

tilmelding hos FysioDanmark Ejby

tilmelding hos FysioDanmark Ejby

sværhedsgrad:
1: roligt
2: intensivt