



Motion for dig med KOL

Senior Fitness	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>KOL-lungetræning For ældre med let og moderat KOL uden svær åndenød. Træningen består af opvarmning, kredsløbstræning og styrketræning i maskiner. Instruktøren er KOL-specialiseret fysioterapeut</p>	<p>Diakonissestiftelsen Dronningensvej 4 2000 Frederiksberg</p>	<p>Onsdag Kl. 14.00-15.30 Kl. 15.30-17.00 Torsdag Kl. 15.00-16.30 Fredag Kl. 15.30-17.00</p>	<p>50 kr. pr. lektion - der betales samlet for et halvt år ad gangen. Henvender sig til ældre (pensionister og efterlønsmodtagere) bosat på Frederiksberg.</p>	<p>Tilmelding: Aftenskolen FOF, tlf. 45 96 01 00 www.fof.dk E-mail: adm@fofbh.dk</p>
Frederiksberg Hospital	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Styrke- og konditionstræning i maskiner Mulighed for at få lavet et træningsprogram af en instruktør</p>	<p>Nyelandsvej 57, Vej 5, Indgang 25, 2000 Frederiksberg</p>	<p>Åbent hele døgnet. Der er instruktører i tidsrummet kl. 14-18 mandag til og med fredag.</p>	<p>170 kr. pr. måned – 12 mdr. medlemskab</p>	<p>Tlf. 38 16 49 94. Gratis indmelding</p>
Frederiksberg Lungeforening	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Træningstilbud med fokus på individuel træning. Der er en holdkaptajn tilstede, som har</p>	<p>Frederiksberg Hospital, Nordre Fasanvej 57,</p>	<p>Der eksisterer forskellige hold med forskellige træningsdage og tider –</p>	<p>210 kr. for et årligt medlemskab af</p>	<p>Tilmelding/Info: Kontakt Alice Munk, 20666396, E-mail:</p>



Motion for dig med KOL

kendskab til maskiner og udstyr og kan give råd og vejledning.	vej 6, indgang 5	kontakt for nærmere information	Lungeforeningen. Derudover er der ingen betaling.	E-mail: wondeland.alice@outlook.dk .
--	------------------	---------------------------------	---	--

FOF - Falkoner Fitness	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
KOL-Lungetræning Både liggende og stående øvelser, der fremmer kondition og muskelstyrke. Derudover træning af åndedrættet.	Falkoner Fitness Sylows Alle 1, 2000 Frederiksberg Lokale 3	Tirsdag kl. 09.30-11.00 (inkl. Maskintræning)	1710 kr for 36 lektioner/18 gange	www.fofkbh.dk

Yoga being - Kreativ yoga	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Yoga for dig med langesygdom Opvarmning fra top til tå. Træning af balance og særligt fokus på at trække vejret godt, Afsluttes med afspænding.	DOF - Yoga Being Prinsesse Maries Allé 13 1980 Frederiksberg C	Tirsdag kl. 13.00-14.30	1495 kr. (1235 kr. for studerende, pensionister og ledige) for 15 gange	Yogalærer Maj-Britt Zielke Tlf.: 30 51 15 40 http://kreativyoga.dk/holdplan-klik-paa-ugedagen/



Motion for dig med KOL

Motion for dig med KOL

--	--	--	--	--