



# Motion for dig med knogleskørhed - Osteoporose

<b>Ældresagen</b>	<b>Sted</b>	<b>Tidspunkt</b>	<b>Pris</b>	<b>Tilmelding/info</b>
<b>Floorball for ældre</b>	<b>Kedelhallen</b> Nylandsvej 75 Frederiksberg	<b>Mandag</b> Kl. 14.00-16.00	<b>210 kr.</b> for medlemmer 125 kr. pr. halvår for medlemskab	<a href="http://www.aeldresagen.dk">www.aeldresagen.dk</a>  Kontaktperson: Kirsten Hauge Tlf. 20 45 01 49
<b>Fysioterapi &amp; Træningsklinik</b>	<b>Sted</b>	<b>Tidspunkt</b>	<b>Pris</b>	<b>Tilmelding/info</b>
<b>Pilates målrettet knogleskørhed - osteoporose</b>	<b>Fysioterapi &amp; Træningsklinik</b> Godthåbsvej 58A 2000 Frederiksberg	<b>Mandag</b> Kl. 11.00-11.55 Kl. 16.00-16.55 <b>Tirsdag og onsdag</b> Kl. 10.00-10.55	<b>Klippekort holdtræning (55 min.)</b> 1 klip 120 kr. 5 klip 600 kr. 10 klip 1150 kr. 15 klip 1650 kr. 20 klip 2070 kr.  50 % med sygeforsikring Danmark	<a href="http://www.fysogtraen.dk">www.fysogtraen.dk</a>  Tlf: 38 86 77 01  Email: <a href="mailto:linik@fysogtraen.dk">linik@fysogtraen.dk</a>
<b>Styrketræning målrettet knogleskørhed - osteoporose</b>		<b>Torsdag</b> Kl. 10.00-10.55	Holdene kræver ikke henvisning	



# Motion for dig med knogleskørhed - Osteoporose

<b>Gigtskolen</b>	<b>Sted</b>	<b>Tidspunkt</b>	<b>Pris</b>	<b>Tilmelding/info</b>
<b>Afspænding med Gotved-lærer</b>	<b>Mariendalshallen</b> Spejlsalen Mariendalsvej 21C, 2000 Frederiksberg	<b>Onsdag</b> Kl. 10.00 Kl. 11.30	<b>1095 kr.</b> for 15 gange (90 min) Nedsat pris: 695 kr.	<a href="http://www.gigtskolen.dk">www.gigtskolen.dk</a>  Lis Krøyer Tlf. 49 76 31 00
<b>Afspænding med Gotved-lærer</b>	<b>Kedelhallen</b> Kassen, Nylandsvej 75A 2000 Frederiksberg	<b>Tirsdag</b> Kl. 12.00 kl. 13.30 <b>Torsdag</b> Kl. 10.00 Kl. 11.45	<b>1025 kr.</b> for 15 gange - (90 min.) (Nedsat pris 725 kr.)	(man, tir, tor kl. 10-12) E-mail: <a href="mailto:kontor@gigtskolen.dk">kontor@gigtskolen.dk</a>

  

<b>Gotvedinstituttet</b>	<b>Sted</b>	<b>Tidspunkt</b>	<b>Pris</b>	<b>Tilmelding/info</b>
<b>Rolig træning</b> Ro til at udføre alle øvelser og underviseren tager sig tid til individuelle behov. Formålet er vedligeholdelse og genoptræning.	<b>Vodroffsvej 51</b> 1900 Frederiksberg C	<b>Onsdag</b> Kl. 15.15-16.15 <b>Torsdag</b> Kl. 13.00-14.00 Kl. 14.15-15.15 <b>Fredag</b> Kl. 11.00-12.00	<b>Mellem 315-405 kr. pr. måned</b> - for rolig træning for én lektion pr. uge  Mulighed for gratis prøvetime.	<a href="http://www.Gotved.dk">www.Gotved.dk</a>  Tlf. 35 35 20 19  Email: <a href="mailto:kontor@gotved.dk">kontor@gotved.dk</a>