



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. 15.30-17.00 Torsdag kl. 15.00-16.30</p>	<p>51 kr. pr. lektion - der betales samlet for et halvt år ad gangen.</p> <p>Henvender sig til ældre (pensionister og efterlønsmodtagere) bosat på Frederiksberg.</p>	<p>Tilmelding: Aftenskolen FOF, tlf. 45 96 01 00</p> <p>www.fof.dk</p> <p>E-mail: adm@fofkbh.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:</p> <p>Mandag kl. 9.00-12.00 Tir-tor kl. 15.00-18.00 Fredag kl. 15.00-17.00</p>	<p>140 kr. pr. måned – 12 mdr. medlemskab</p>	<p>Tlf. 38 16 49 94. Mail: motionscentret.fh@gmail.com</p> <p>Gratis indmelding</p>



Motion for dig med KOL

Frederiksberg Lungeforening	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Træningstilbud med fokus på individuel træning. Der er en holdkaptajn tilstede, som har kendskab til maskiner og udstyr og kan give råd og vejledning.</p>	<p>Frederiksberg Hospital, Nordre Fasanvej 57, vej 6, indgang 5</p>	<p>Der eksisterer forskellige hold med forskellige træningsdage og tider – kontakt for nærmere information</p>	<p>Ingen brugerbetaling for medlemmer af Lungeforening</p>	<p>Tilmelding/Info: Kontakt Alice Munk Tlf. 20 66 63 96 Email: wonderland.alice@outlook.dk</p>
FOF - Falkoner Fitness	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>KOL-Lungetræning Både liggende og stående øvelser, der fremmer kondition og muskelstyrke. Derudover træning af åndedrættet.</p>	<p>Falkoner Fitness Sylows Alle 1, 2000 Frederiksberg Lokale 3</p>	<p>Tirsdag kl. 09.30-11.00 (inkl. Maskintræning)</p>	<p>1745 kr. for 18 gange</p>	<p>www.fofkbh.dk</p>



Motion for dig med KOL

Yoga being - Kreativ yoga	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Mulighed for yogahold for dig med lungesygdom	DOF - Yoga Being Prinsesse Maries Allé 13 1980 Frederiksberg C	Ikke et bestemt tidspunkt (kontakt Yoga Being)	1495 kr. (1245 kr. for studerende, pensionister og ledige) for 15 gange	www.yogabeing.dofskoler.dk Tlf. 33 25 82 11

La Fit Motion	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Holdtræning for patienter med KOL/Hjertekarsygdomme Konditions- og styrketræning tilrettelagt efter behov og udfordringer ved KOL og hjertekarsygdomme	Grøndal Multicenter Hvidkildevej 64 2400 Kbh. NV	Tirsdag kl. 13.00-14.30 Torsdag kl. 13.00-14.30	175 kr. for et månedligt medlemskab med henvisning fra sundhedscentret Medlemskabet giver desuden adgang til andre hold og ubegrænset brug af fitnesscentret.	Tlf.: 82 20 57 10 Mail: lafit@kff.kk.dk Hjemmeside: www.gmc.dk/lafit



Motion for dig med KOL

Fysisk form – Fitness og fysioterapi	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Diabetes/KOL holdtræning	Fitness og fysioterapi Vesterbrogade 95 A, 1620 København V	Mandag Kl. 14.00-15.00 Torsdag Kl. 13.00-14.00	269 kr. pr. måned - ved PBS min. 1 mdr. Gratis prøvetime Oprettelsesgebyr 199	www.fysiskform.dk Tlf. 33 31 22 20 i tidsrummet mandag-torsdag kl. 07.30-22.00, fredag kl. 07.30-20.00