



Rygtræning

Rygtræning

| Gigtskolen | Sted | Tidspunkt | Pris | Tilmelding/info |
|---|---|---|---|--|
| <p>Afspænding med Gotved-lærer Gotved-systemet henvender sig specielt til folk med nakke/ryg/skulderproblemer</p> | <p>Mariendalshallen, Spejlsalen Mariendalsvej 21 C, 2000 Frederiksberg</p> | <p>Onsdag Kl. 10.00-11.30 Kl. 11.30-13.00</p> | <p>1095 kr./695 kr.* I alt 15 mødegange med opstart efterår og forår.</p> | <p>Gigtskolen Bernhard Bangs Allé 39, 1. 2000 Frederiksberg</p> <p>Tlf. 49 76 31 00, mandag, tirsdag og torsdag kl. 10-12</p> <p>E-mail: kontor@gigtskolen.dk</p> <p>www.gigtskolen.dk</p> |
| <p>Afspænding med Gotved-lærer</p> | <p>Kedelhallen, Kassen Nylandsvej 75 A, 2000 Frederiksberg</p> | <p>Tirsdag Kl. 12.00-13.30 Kl. 13.30-15.00</p> <p>Torsdag Kl. 10.00-11.30 Kl. 11.45-13.15</p> | <p>1025 kr./725 kr.* I alt 15 mødegange med opstart efterår og forår.</p> | |
| <p>Afspænding med parafinbad</p> | <p>Søster Sofies Minde Sdr. Fasanvej 2 A 2000 Frederiksberg</p> | <p>Fredag Kl. 14.30</p> | <p>955 kr./755 kr.* I alt 15 mødegange</p> | |
| <p>Ryghold med maskiner og gulvøvelser</p> | <p>Søster Sofies Minde Sdr. Fasanvej 2 A 2000 Frederiksberg</p> | <p>Mandag Kl. 11.30 Onsdag Kl. 14.00</p> | <p>845 kr./645 kr.* I alt 15 mødegange</p> | |
| <p>Rygskole – teori og træning</p> | <p>Diakonistiftelsen Dronningensvej 4, stueetagen 2000 Frederiksberg</p> | <p>Tirsdag Kl. 18.00</p> | <p>845 kr./645 kr.* I alt 15 mødegange</p> | |
| <p>Rygvenlig gymnastik</p> <p>Undervisningen i Gigtskolen er primært rettet mod gigtramte, bevægelseshæmmede generelt, ryg-patienter, parkinson- og fibromyalgi-patienter.</p> | <p>Søster Sofies Minde Sdr. Fasanvej 2 A 2000 Frederiksberg</p> | <p>Onsdag Kl. 12.15</p> | <p>845 kr./645 kr.* I alt 15 mødegange</p> <p>* Pris for pensionister, efterlønsmodtagere, arbejdsledige, studerende og deltagere på sygedagpenge bosat i Frederiksberg Kommune.</p> | |

Rygtræning

| Fysioterapi og Træningsklinik | Sted | Tidspunkt | Pris | Tilmelding/info |
|--|---|--|--|---|
| <p>Ryg genoptræning på hold Genoptræning efter McKenzie konceptet. Alle undersøges, og der lægges individuelt program.</p> | <p>Godthåbsvej 58 A 2000 Frederiksberg</p> | <p>Tirsdag Kl. 17.00-17.55</p> | <p>275 kr. - klippekort til 1 lektion 600 kr. - for klippekort med 5 gange 1150 kr. - for klippekort med 10 gange 1650 kr. - for klippekort med 15 gange 2070 kr. - for klippekort med 20 gange</p> | <p>www.fysogtraen.dk Tlf. 38 86 77 01 i tidsrummet mandag til fredag Kl. 8.30-12.00 og 12.30-14.00</p> |
| Fysisk form – Fitness og fysioterapi | Sted | Tidspunkt | Pris | Tilmelding/info |
| <p>Stabilitet Træning med stor træningsbold. Træner hele kroppen men med fokus på mave og ryg. Kun med fysioterapeuter/ fysioterapeutstuderende ansat</p> | <p>Fitness og fysioterapi Vesterbrogade 95 A, 1620 København V</p> | <p>Tirsdag Kl. 7.00-8.00 Onsdag Kl. 18.00-19.00 Søndag Kl. 9.00-10.00</p> | <p>269 kr. pr. måned - ved PBS min. 1 mdr. Gratis prøvetime Oprettelsesgebyr 199</p> | <p>www.fysiskform.dk Tlf. 33 31 22 20 i tidsrummet mandag-torsdag kl. 07.30-22.00, fredag kl. 07.30-20.00</p> |

Rygtræning

| FOF | Sted | Tidspunkt | Pris | Tilmelding/info |
|---|--|---|--|--|
| Rygtræning | FOF Falkoner Fitness Sylows Allé 1, Kælder, 2000 Frederiksberg | Mandag Kl. 16.45-18.15 Kl. 18.25-19.55 Kl. 20.05-21.35 | 1605kr./1385 kr.* For 18 gange | www.fof.dk Tlf. 45 96 01 00 |
| Rygtræning med stor bold FOF er en aftenskole, der tilbyder mange forskellige ryghold. Se deres hjemmeside. | | Mandag 16.00-17.30 | 2350k r./1990 kr.* For 30 gange | |
| Yogabeing | Sted | Tidspunkt | Pris | Tilmelding/info |
| Yoga Mulighed for specialhold med fokus på ryg, skulder og nakke. Kontakt centret. | Prinsesse Maries Allé 13, 1908 Frederiksberg C | Forskellige hold både i hverdage og i weekend fra morgen til aften. Se hjemmesiden. | 1495 kr. - for 30 lektioner svarende til 15 gange. 1245 kr. for studerende/ pensionister/ arbejdsledige. | www.yogabeing.dk Kirsten@yogaworkshop.dk Tlf. 33 25 82 11 |
| Pilateshouse | Sted | Tidspunkt | Pris | Tilmelding/info |
| Pilates på forskellige niveauer Pilates styrker bl.a. ryg, lænd og nakke. | Vodroffsvej 63 1900 Frederiksberg C | Se hjemmesiden. | 10 turs klippekort for alle hold: 1250 kr. fuldtid 1100 kr. deltid (gælder frem til kl. 16 på hverdage) | www.pilateshouse.dk tlf. 60 13 06 51 e-mail: pilates@pilateshouse.dk |



Rygtræning

| Rank | Sted | Tidspunkt | Pris | Tilmelding/info |
|---|--|---|--|---|
| Behandling af rygsmerter og træning af rygpatienter | H.C Ørstedsvvej 22D 1879 Frederiksberg C | Kontakt Rank Frederiksberg for info. | 300 kr. - Individuel behandling 30 min. 600 kr. - Individuel behandling 60 min. 200 kr. - Holdtræning 60 min. | Tlf.: 42 55 85 90 Facebook: Rankfrederiksberg Email: rankfrederiksberg@gmail.com |