



Rygtræning

Gigtskolen

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Afspænding med Gotved-lærer	Mariendalshallen, Spejlsalen Mariendalsvej 21 C, 2000 Frederiksberg	Onsdag Kl. 10.00-11.30 Kl. 11.30-13.00	995 kr./695 kr.* - for én lektion pr. uge. I alt 15 mødegange med opstart efterår og forår.	Gigtskolen Bernhard Bangs Allé 39, 1. 2000 Frederiksberg Tlf. 49 76 31 00, mandag, tirsdag og torsdag kl. 10-12 E-mail: kontor@gigtskolen.dk www.gigtskolen.dk
Afspænding med Gotved-lærer	Kedelhallen, Kassen Nyelandsvej 75 A, 2000 Frederiksberg	Tirsdag Kl. 12.00-13.30 Kl. 13.30-15.00 Torsdag Kl. 10.00-11.30 Kl. 11.45-13.15	* Pris for pensionister, efterlønsmodtagere, arbejdsledige, studerende og deltagere på sygedagpenge bosat i Frederiksberg Kommune	
Ryghold med maskiner og gulvøvelser Undervisningen i Gigtskolen er primært rettet mod gigtramte, bevægelseshæmmede generelt, ryg-patienter, parkinson- og fibromyalgi-patienter.	Søster Sofies Minde Sdr. Fasanvej 2 A 2000 Frederiksberg	Mandag Kl. 11.30 Onsdag Kl. 14.00	1100 kr./825 kr. for mandagsholdet 825 kr./625 kr. for onsdagsholdet - for én lektion pr. uge. I alt 16/15 mødegange med opstart i efterår eller forår	

Fysioterapi og Træningsklinik

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Genoptræning på hold Genoptræning efter McKenzie konceptet. Alle undersøges, og der lægges individuelt program.	Godthåbsvej 58 A 2000 Frederiksberg	Spørg i klinikken eller se på hjemmesiden	Spørg i klinikken eller se på hjemmesiden	www.fysogtraen.dk Tlf. 38 86 77 01 i tidsrummet mandag til fredag Kl. 8.30-12.00 og 12.30-14.00



Rygtræning

Fysisk form – Fitness og fysioterapi

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Motionscenter Forskellige patienthold og almindelige træningshold med fokus på rygtræning. (Kun med fysioterapeuter/ fysioterapeutstuderende ansat)	Fitness og fysioterapi Vesterbrogade 95 A, 1620 København V	Flere forskellige hold. Se hjemmeside eller kontakt center for mere info.	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

AOF og FOF

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
AOF og FOF er aftenskoler, der tilbyder mange forskellige ryghold. Se hvad den enkelte aftenskole udbyder på deres hjemmeside.	FOF Falkoner Fitness Sylows Allé 1, Kælder, 2000 Frederiksberg	Se hjemmeside for de forskellige hold	Se hjemmeside for de forskellige hold	www.aof.dk www.fof.dk

Kreativ Yoga Skole

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Hatha Yoga Specialhold med fokus på ryg, skulder og nakke	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. Studerende/ pensionister/ arbejdsledige: 1235 kr.	www.kreativyoga.dk Aase Kristensen, tlf. 33 25 82 11, e-mail: aase@kristensen.mail.dk

Pilateshouse

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Pilates på forskellige niveauer	Vodroffsvej 63 1900 Frederiksberg C	Se hjemmesiden.	10 turs klippekort for alle hold: 1200 kr. fuldtid 1050 kr. deltid (gælder	www.pilateshouse.dk tlf. 60 13 06 51 e-mail: pilates@pilateshouse.dk

Rygtræning



frem til kl. 16 på
hverdage)

Rank

Behandling af rygsmerter og
træning af rygpatienter

Sted

**H.C Ørstedsvej 22D
1879 Frederiksberg
C**

Tidspunkt

**Kontakt Rank
Frederiksberg for info.**

Pris

300 kr. - Individuel
behandling 30 min.
600 kr. - Individuel
behandling 60 min.
200 kr. - Holdtræning
60 min.

Tilmelding/info

Tlf.: 42 55 85 90
Facebook: Rankfrederiksberg