

## Tilmelding og yderligere info

FOF København

tlf. 45 96 01 00

I samarbejde med  
Frederiksberg Sundhedscenter

# Senior Fitness

For ældre i Frederiksberg Kommune

Små hold · Dronningensvej 4

Forår 2019



FOF  
**KØBEN  
HAVN**

FOF  
**KØBEN  
HAVN**

I samarbejde med  
Frederiksberg Sundhedscenter

## Specialhold

FOF København tilbyder undervisning på specialhold for dig, der har gennemført et træningsforløb i Frederiksberg Sundhedscenter eller for dig, der har brug for samme træning.

På et Senior Fitness-hold kan man vedligeholde og forbedre sin muskelstyrke, kondition og balance, ligesom man kan hente inspiration til en mere aktiv hverdag. Alle hold starter med grundig opvarmning efterfulgt af træning i maskiner. Der afsluttes med strækøvelser.

## Holdoversigt

### Styrke/balancetræning

- 188118** Mandag 9.30-11.00 (7/1), Rie
- 188119** Mandag 12.30-14.00 (7/1), Rie
- 188120** Mandag 14.00-15.30 (7/1), Lone
- 188121** Mandag 15.30-17.00 (7/1), Lone
- 188122** Tirsdag 10.30-12.00 (8/1), Sidse
- 188123** Tirsdag 12.00-13.30 (8/1), Lone
- 188124** Tirsdag 13.30-15.00 (8/1), Lone
- 188125** Onsdag 9.30-11.00 (9/1), Lone
- 188126** Onsdag 12.30-14.00 (9/1), Lone
- 188127** Torsdag 9.00-10.30 (10/1), Lisbeth
- 188128** Torsdag 10.30-12.00 (10/1), Lisbeth
- 188129** Torsdag 12.00-13.30 (10/1), Lisbeth
- 188130** Torsdag 13.30-15.00 (10/1), Lisbeth
- 188131** Fredag 9.30-11.00 (4/1), Rie
- 188132** Fredag 14.00-15.30 (4/1), Rie

## Holdoversigt

### Styrke/balancetræning - kun for mænd

**188133** Tirsdag 9.00-10.30 (8/1), Sidse

### Styrke/balance-træning med gangredskaber

**188134** Mandag 11.00-12.30 (7/1), Rie

**188135** Onsdag 11.00-12.30 (9/1), Lone

**188136** Fredag 11.00-12.30 (4/1), Rie

**188137** Fredag 12.30-14.00 (4/1), Rie

### KOL-lungetræning

**188138** Onsdag 15.30-17.00 (9/1), Maria

**188139** Torsdag 15.00-16.30 (3/1), Mikkel

## Sommerhold

### Styrke/balancetræning

**188142** Mandag 9.30-11.00 (1/7), Rie

**188143** Mandag 12.30-14.00 (1/7), Rie

**188144** Fredag 9.30-11.00 (5/7), Rie

**188145** Fredag 14.00-15.30 (5/7), Rie

### Styrke/balancetræning med gangredskaber

**188146** Mandag 11.00-12.30 (1/7), Rie

**188147** Fredag 11.00-12.30 (5/7), Rie

**188148** Fredag 12.30-14.00 (5/7), Rie

## Praktisk information

Underviserne er uddannede fysioterapeuter eller afspændingspædagoger.

Pris: Kr. 51 pr. gang for 1½ times træning for pensionister og efterlønsmodtagere i Frederiksberg Kommune. Der betales for et halvt år ad gangen.

Træningssted: Dronningensvej 4, 2000 Frederiksberg.

Tilmelding og yderligere information  
FOF København, tlf. 45 96 01 00