

# Træning i maskiner på hold

Senior Fitness	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<b>Styrke- og balancetræning</b> Henvender sig til ældre, som har lettere nedsat balanceevne. Du skal kunne gå uden hjælpemidler.	<b>Diakonissestiftelsen</b> Dronningensvej 4 2000 Frederiksberg	<b>Mandag</b> Kl. 09.30-11.00 Kl. 12.30-14.00 Kl. 14.00-15.30 Kl. 15.30-17.00	<b>51 kr. pr. lektion</b> - der betales samlet for et halvt år ad gangen.  Henvender sig til ældre (pensionister og efterlønsmodtagere) bosat på Frederiksberg.	Aftenskolen FOF:  Tlf. 45 96 01 00, i tidsrummet mandag-torsdag 09.00-17.00 og fredag 09.00-15.00  <a href="http://www.fofkbh.dk">www.fofkbh.dk</a>  E-mail: adm@fofkbh.dk
		<b>Tirsdag</b> Kl. 10.30-12.00 Kl. 12.00-13.30 Kl. 13.30-15.00		
		<b>Onsdag</b> Kl. 09.00-10.30 (kun for mænd) Kl. 09.30-11.00 kl. 12.30-14.00		
		<b>Torsdag</b> Kl. 09.00-10.30 Kl. 10.30-12.00 Kl. 12.00-13.30 Kl. 13.30-15.00		
		<b>Fredag</b> Kl. 09.30-11.00 Kl. 14.00-15.30		
<b>Styrke- og balancetræning med gangredskaber</b> Henvender sig til ældre med stok eller rollator. Du skal kunne gå 6 skridt uden gangredskab.		<b>Mandag</b> Kl. 11.00-12.30		
		<b>Onsdag</b> Kl. 11.00-12.30		
		<b>Fredag</b> Kl. 11.00-12.30 Kl. 12.30-14.00		
<b>KOL-lungetræning</b> For ældre med en lungesygdom.		<b>Onsdag</b> Kl. 15.30-17.00		
		<b>Torsdag</b> Kl. 15.00-16.30		

# Træning i maskiner på hold

Fysioterapi og Træningsklinik	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p><b>Senior Fitness</b> Sjov, effektiv og motiverende holdtræning.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Styrketræning</li> <li>• Konditionstræning</li> <li>• Balancetræning</li> <li>• Afspænding</li> </ul> <p>Små hold, individuelle hensyn. Træningen varetages af fysioterapeuter.</p>	<p><b>Godthåbsvej 58 A</b> 2000 Frederiksberg</p>	<p><b>Mandag</b> Kl. 14.00 – 14.55 <b>Onsdag</b> Kl. 10.30 – 11.25</p>	<p><b>275 kr.</b> - klippekort til 1 lektion <b>600 kr.</b> - for klippekort med 5 gange <b>1150 kr.</b> - for klippekort med 10 gange <b>1650 kr.</b> - for klippekort med 15 gange <b>2070 kr.</b> for klippekort med 20 gange</p>	<p>Online tilmelding: <a href="http://www.fysogtraen.dk">www.fysogtraen.dk</a></p> <p>Information: Tlf. 38 86 77 01 i tidsrummet mandag til fredag Kl. 8.30-12.00 og 12.30-14.00</p>
Aktivitetscenter - V.O.C	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p><b>Styrketræning i maskiner</b> Instruktion til selvtræning i maskiner.</p>	<p><b>Indgangen til V.O.C</b> Gl.Jernbanevej 25 2500 Valby</p>	<p><b>Torsdag kl. 12.30-13.30</b></p> <p>Nye hold starter løbende. Næste forløb:  13. september 2018 1. november 2018</p>	<p><b>250 kr.</b> for 6 gange</p> <p>Alle deltagere skal være medlem. 210 kr. Per kvartal (140 kr for 3. Kvartal)</p>	<p><u><a href="#">Tilmelding på kontoret</a></u></p> <p><a href="http://www.voc-valby.dk">www.voc-valby.dk</a> Tlf.: 36 46 44 33 Yderligere info: Mai-Britt tlf. 21 14 62 17 E-mail: <a href="mailto:info@voc-valby.dk">info@voc-valby.dk</a></p>

# Træning i maskiner på hold

## FOF København

Hold for dig der har været igennem et forløb i Frederiksberg Sundhedscenter

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p><b>Træning i maskiner</b> Træning af kondition, muskelstyrke og balance. Undervisning af fysioterapeut.</p>	<p><u>Træning i maskiner:</u></p> <p><b>Diakonissestiftelsen</b> Dronningensvej 4, 2000 Frederiksberg</p> <p><b>Frederiksberg Sundhedscenter</b> Stockflethsvej 4, 2000 Frederiksberg</p>	<p><b>Tirsdag</b> Kl. 15.30-17.00</p> <p><b>Onsdag</b> Kl. 17:00-18:30</p> <p><b>Torsdag</b> Kl. 16:30-18:00</p> <p><b>Torsdag</b> Kl. 16.00-17.30 <b>Torsdag</b> Kl. 17.40-19.10</p>	<p>21 gange for <b>1575 kr.</b> PEAS pris <b>1155 kr.</b></p> <p>23 gange for <b>1725 kr.</b> PEAS pris <b>1265 kr.</b></p> <p>22 gange for <b>1650 kr.</b> PEAS pris <b>1210 kr.</b></p> <p>22 gange for <b>1650 kr.</b> PEAS pris <b>1210 kr.</b></p>	<p>Aftenskolen FOF:</p> <p><b>Tlf.</b> 45 96 01 00, i tidsrummet mandag-torsdag 09.00-17.00 og fredag 09.00-15.00</p> <p><a href="http://www.fofkbh.dk">www.fofkbh.dk</a></p> <p><b>E-mail:</b> adm@fofkbh.dk</p> <p><b>For mere information:</b> Motionsvejledningen i Frederiksberg Kommune. <b>Tlf.</b> 28 98 54 17 <b>Mail:</b> motionsvejledning@frederiksberg.dk</p>
<p><b>Styrke-/balancetræning</b> Træningen forbedrer din kondition, styrke, bevægelighed og balance. Starter med opvarmning, derefter benyttes træningsmaskinerne, og slutter af med strækøvelser. Undervisning af fysioterapeut.</p>	<p><u>Styrke-/balancetræning:</u></p> <p><b>Frederiksberg Kommunes Døgnrehabilitering</b> Nordre Fasanvej 54, vej 4, indgang 3, 2. sal</p>	<p><b>Torsdag</b> kl. 16.00-17.30</p>	<p>17 gange for <b>1425 kr.</b> PEAS pris <b>1045 kr.</b></p>	

# Træning i maskiner på hold

<p><b>Træning i maskiner XL</b> Træning i maskiner for overvægtige. Undervisning af fysioterapeut.</p>	<p><u>Træning i maskiner XL</u> <b>Diakonissestiftelsen</b> Dronningensvej 4, 2000 Frederiksberg</p>	<p><b>Tirsdag</b> Kl. 17.00-18.00</p>	<p>24 gange for <b>1125 kr.</b> PEAS pris: <b>825 kr.</b></p>	
<p><b>Hjertehold</b> Træning i maskiner for patienter med hjertesygdomme. Undervisning af fysioterapeut.</p>	<p><u>Hjertehold:</u> <b>Diakonissestiftelsen</b> Dronningensvej 4, 2000 Frederiksberg</p>	<p><b>Onsdag</b> Kl. 14.20-15.30</p>	<p>20 gange for <b>1125 kr.</b> PEAS pris: <b>825 kr.</b></p>	

<b>Seniorcentret Skt. Joseph</b>	<b>Sted</b>	<b>Tidspunkt</b>	<b>Pris</b>	<b>Tilmelding/info</b>
<p><b>Selvtræning i motionsrum med maskiner</b></p>	<p><b>Seniorcentret Skt. Joseph,</b> Griffenfeldsgade 44 2200 København N</p>	<p><b>Mandag-fredag fra kl. 7.30</b>  <b>Variierende lukketid (se hjemmeside)</b></p>	<p><b>60 kr. pr. mdr.</b> Betales for hele året på en gang</p>	<p>Tilmelding og betaling på kontoret Man-tor kl. 7.30-16 Fre kl. 7.30-15  <a href="http://www.seniorcentret.dk/selvtraening-i-motionsrummet">www.seniorcentret.dk/selvtraening-i-motionsrummet</a>  <b>Tlf.</b> 33 31 24 33 <b>E-mail:</b> <a href="mailto:kontor@seniorcentret.dk">kontor@seniorcentret.dk</a></p>