

Træning i maskiner på hold

Senior Fitness	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Styrketræning Henvender sig til ældre, som har en god fysisk funktion. Du skal kunne småløbe og lave små hop på stedet.</p>	<p>Diakonissestiftelsen Dronningensvej 4 2000 Frederiksberg</p>	<p>Mandag Kl. 09.30-11.00 Kl. 15.30-17.00</p>	<p>50 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>Aftenskolen FOF: Tlf. 45 96 01 00, i tidsrummet mandag-torsdag 09.00-17.00 og fredag 09.00-15.00</p> <p>www.fofkbh.dk</p> <p>E-mail: adm@fofkbh.dk</p>
		<p>Tirsdag Kl. 09.00-10.30 (kun for mænd)</p>		
		<p>Onsdag Kl. 13.30-15.00</p>		
		<p>Torsdag Kl. 09.30-11.00</p>		
		<p>Mandag Kl. 09.00-10.30 Kl. 12.00-13.30</p>		
		<p>Mandag Kl. 12.30-14.00 Kl. 14.00-15.30</p>		
		<p>Tirsdag Kl. 10.30-12.00 Kl. 12.00-13.30</p>		
		<p>Torsdag Kl. 10.30-12.00 Kl. 13.30-15.00</p>		
		<p>Fredag Kl. 09.30-11.00 Kl. 14.00-15.30</p>		
		<p>Mandag Kl. 11.00-12.30</p>		
		<p>Onsdag Kl. 11.00-12.30 Kl. 12.30-14.00</p>		
		<p>Fredag Kl. 11.00-12.30 Kl. 12.30-14.00</p>		
<p>Styrke- og balancetræning UDEN gangredskaber Henvender sig til ældre, som har lettere nedsat balanceevne. Du skal kunne gå uden hjælpemidler.</p>				
<p>Styrke- og balancetræning MED gangredskaber Henvender sig til ældre med stok eller rollator. Du skal kunne gå 6 skridt uden gangredskab.</p>				

Fysioterapi og Træningsklinik	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Senior Fitness Sjov, effektiv og motiverende holdtræning.</p>	<p>Godthåbsvej 58 A 2000 Frederiksberg</p>	<p>Mandag Kl. 14.00 – 14.55 Onsdag</p>	<p>120 kr. - for 1 lektion 600 kr.</p>	<p>www.fysogtraen.dk</p>



Træning i maskiner på hold

<p>Balancetræning med Maskiner Træningen forbedrer din kondition, styrke, bevægelighed og balance. Starter med opvarmning, derefter benyttes træningsmaskinerne, og slutter af med strækøvelser.</p> <p>Killokillers - maskintræning</p>	<p>Stockflethsvej 4, 2000 Frederiksberg</p> <p>Frederiksberg Kommunes Døgnrehabilitering Nordre Fasanvej 54, vej 4, indgang 3, 2. sal</p> <p>Diakonissestiftelsen Dronningensvej 4, 2000 Frederiksberg</p>	<p>Torsdag Kl. 17.40-19.10</p> <p>Fredag kl. 14.00-15.30</p> <p>Tirsdag 17.00-18.00</p>	<p>Opstart 10. august</p> <p>18 gange for 1330 kr. PEAS pris 970 kr. Opstart 10. august</p> <p>18 gange for 1330 kr. PEAS pris 970 kr. Opstart 4. august</p> <p>17 gange for 850 kr. PEAS pris 620 kr. Opstart 22. august</p>	<p>Mail: motionsvejledning@frederiksberg.dk</p>
--	--	--	--	--

<p>Danske seniorer - Aktivitetscenteret Skt. Joseph</p>	<p>Sted</p>	<p>Tidspunkt</p>	<p>Pris</p>	<p>Tilmelding/info</p>
--	--------------------	-------------------------	--------------------	-------------------------------

Træning i maskiner på hold

Selvtræning i motionsrum med maskiner	Aktivitetscenteret Skt. Joseph, Griffenfeldsgade 44 2200 København N	Mandag-fredag fra kl. 7.30	50 kr. pr. mdr. Betales for hele året på en gang	www.seniorcentret.dk/selvtraening-i-motionsrummet Tlf. 35 37 24 22 E-mail: info@danske-seniorer.dk
--	---	-----------------------------------	--	---

Aktivitetscenter - V.O.C	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Styrketræning i maskiner Instruktion i brug af maskiner og fastlæggelse af lille træningsprogram med hensynstagen til det individuelle.	Indgangen til V.O.C Gl.Jernbanevej 25 2500 Valby	Primært torsdag kl. 11.00-12.00 – kan variere	250 kr. for 6 gange	www.voc-valby.dk Tlf.: 36 46 44 33 Yderligere info: Mai-Britt tlf. 21 14 62 17 E-mail: info@voc-valby.dk