

# Træning i varmtvandsbassin

Gigtskolen	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p><b>Varmtvandsundervisning</b> For at kunne deltage i undervisning skal man være "handicappet i forhold til undervisningen i det konkrete emne". Det kan f.eks. være at man har svært ved at følge med på et almindeligt hold. Overordnet er undervisningen i Gigtskolen primært rettet mod gigtramte, bevægelseshæmmede generelt, ryg-patienter, parkinson-patienter og fibromyalgi-patienter.</p>	<p><b>Frederiksberg Svømmehal</b> Helgesvej 29, 2000 Frederiksberg</p> <p><b>Frederiksberg Hospital</b> Nordre Fasanvej 57, Vej 6, indgang 5, 2000 Frederiksberg</p> <p><b>Flintholm Svømmehal</b> Bernhard Bangs Allé 41 2000 Frederiksberg</p>	<p>Mange forskellige hold, se hjemmesiden</p>	<p><b>750 kr.</b> for 15 gange <b>617 kr.</b> PEAS pris Kbh. og Frb.</p> <p><b>1275 kr.</b> for 15 gange <b>1142 kr.</b> PEAS pris Kbh. og Frb.</p> <p><b>995 kr.</b> for 15 gange <b>862 kr.</b> PEAS pris Kbh. og Frb.</p>	<p><a href="http://www.gigtskolen.dk">www.gigtskolen.dk</a></p> <p><b>Gigtskolen</b> Peter Bangsvej 1, Indgang 5 2000 Frederiksberg</p> <p>Tlf: 49 76 31 00, mandag, tirsdag og torsdag kl. 10-12</p> <p>E-mail: <a href="mailto:kontor@gigtskolen.dk">kontor@gigtskolen.dk</a></p>
Frederiksberg svømmehal	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p><b>Motion i varmtvandsbassin på eget initiativ. Ingen undervisning med instruktør.</b></p>	<p><b>Frederiksberg Svømmehal</b> Helgesvej 29, 2000 Frederiksberg</p> <p>Lille bassin: 1.20 m dybt, 33-34 grader.</p>	<p><b>Mandag-Torsdag</b> Kl. 08.30-08.55</p> <p><b>Fredag</b> Kl. 08.20-08.45</p>	<p><b>35 kr.</b> - for 25 min. i varmtvandsbassin</p>	<p><a href="http://www.frederiksbergsvoemmehal.dk">www.frederiksbergsvoemmehal.dk</a></p> <p>Bestil tid i billetkontoret tlf. 38 14 04 00</p>



# Træning i varmtvandsbassin

AOF	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p><b>Varmtvandsbassin – bevægelse i varmt vand</b> Derudover er der en masse andre tilbud og motion og bevægelse i vand</p>	<p><b>Flintholm Svømmehal</b> Bernhard Bangs Allé 41 2000 Frederiksberg</p> <p><b>Frederiksberg Svømmehal</b> Helgesvej 29, 2000 Frederiksberg</p>	<p>Forskellige hold, se hjemmesiden</p> <p>Søg på 'Bevægelse i varmt vand'</p>	<p>798 kr. for 14 lektioner</p>	<p><a href="http://www.aof.dk">www.aof.dk</a></p> <p><b>Telefon:</b> 38 16 03 36</p>
FOF	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p><b>Træning i varmt vand</b> Skånsom træning for led og muskler Vandtemperatur er ca. 33 grader.</p> <p><b>OBS!</b> FOF tilbyder også andre hold i andre svømmehaller end beskrevet her. Se hjemmesiden for flere hold og tidspunkter</p>	<p><b>Frederiksberg Svømmehal</b> Helgesvej 29, 2000 Frederiksberg</p>	<p><b>Mandag</b> Kl. 19.15-19.55 Kl. 19.55-20.35 (opstart 27. august 2018)</p> <p><b>Fredag</b> Kl. 14.25-15.00 Kl. 15.10-15.55 Kl. 15.55-16.40 Kl. 16.40-17.25 (opstart 31. august 2018)</p>	<p><b>995 kr. /830 kr.*</b> - for én lektion pr. uge. I alt 18 gange.</p> <p><b>1825 kr. /1645 kr.*</b> - for én lektion pr. uge I alt 18 gange</p> <p>* Pris for pensionister, efterlønsmodtagere, arbejdsledige, studerende og deltagere på sygedagpenge bosat i Frederiksberg Kommune</p>	<p><a href="http://www.fof.dk">www.fof.dk</a></p> <p><b>Telefon:</b> 45 96 01 00</p> <p><b>E-mail:</b> adm@fofbkh.dk</p>

# Træning i varmtvandsbassin

DGI Byen	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p><b>Motion på eget initiativ. Ingen undervisning med instruktør.</b></p> <p><u>Bassin I – Gryden</u> Ca. 100 m<sup>2</sup>, 0,9-1,3 m dybt, 34g</p> <p><u>Bassin II – Indsøen</u> Ca. 160 m<sup>2</sup>, 0,1-1,2 m dybt, 32 g</p>	<p><b>DGI Byen</b> Vandkulturhuset Tietgensgade 65, 1704 København V</p>	<p><b>Mandag - Torsdag</b> Kl. 06.00-22.00</p> <p><b>Fredag</b> Kl. 06.00-19.30</p> <p><b>Lørdag</b> Kl. 08.00-19.00</p> <p><b>Søndag og helligdage</b> Kl. 08.00-18.00</p>	<p><b>Hverdag</b> (efter kl. 9.00) Voksen 65 kr. Barn/senior/studerende 45 kr.</p> <p><b>Weekend og helligdage</b> Voksen 75 kr. Barn/senior/studerende 50 kr.</p> <p><b>Morgen</b> (Kl. 6.30 – 9) Voksen 45 kr. Barn/senior/studerende 30 kr.</p> <p><b>Medlemskab via PBS pr. måned</b> Voksne 395 kr. Senior/studerende 275 kr.</p> <p><b>Klippekort 10 klip</b> Voksen 495 kr. (morgen 395 kr.) Barn/senior/studerende 345 kr.(morgen 275 kr.)</p>	<p>www.dgi-byen.dk</p> <p>Ved spørgsmål kan der skrives til: <a href="mailto:vandkulturhuset@dgi-byen.dk">vandkulturhuset@dgi-byen.dk</a> Eller ringes til: 33 29 81 40</p>



# Træning i varmtvandsbassin

<b>SSB senior sport</b>	<b>Sted</b>	<b>Tidspunkt</b>	<b>Pris</b>	<b>Tilmelding/info</b>
<b>Varmtvandsgymnastik</b> Smertelindrende, afspændende og i det hele taget velgørende. Derudover får man både pulsen op og styrket kroppen.	<b>DGI-byen,</b> Tietgensgade 65 - 1704 København V	<b>Onsdag</b> kl. 12.30-13.10 kl. 13.10-13.50 kl. 13.50-14.30 kl. 14.30-15.10 kl. 15.10-15.50 kl. 15.50-16.30	<b>800 kr. pr. sæson</b> Sep. 2017 - maj. 2018	<a href="http://www.ssb-sport.dk/SSB-Senior-Sport-170895">www.ssb-sport.dk/SSB-Senior-Sport-170895</a>  Tlf.: 33 79 67 79 (tirsdage og torsdage mellem kl. 10.00-13.00)  E-mail senior@ssb-sport.dk