

Træning i varmtvandsbassin

Gigtskolen	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Varmtvandsundervisning 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>Frederiksberg Svømmehal Helgesvej 29, 2000 Frederiksberg</p> <p>Frederiksberg Hospital Nordre Fasanvej 57, Vej 6, indgang 5, 2000 Frederiksberg</p> <p>Flintholm Svømmehal Bernhard Bangs Allé 43 2000 Frederiksberg</p>	Mange forskellige hold, se hjemmesiden	Afhænger af hold	<p>www.gigtskolen.dk</p> <p>Gigtskolen 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: kontor@gigtskolen.dk</p>

Frederiksberg svømmehal	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Motion i varmtvandsbassin på eget initiativ. Ingen undervisning med instruktør.</p>	<p>Frederiksberg Svømmehal Helgesvej 29, 2000 Frederiksberg</p> <p>Lille bassin: 1.20 m dybt, 33-34 grader.</p>	<p>Mandag-Torsdag Kl. 08.30-08.55</p> <p>Fredag Kl. 08.20-08.45</p>	<p>35 kr. - for 25 min. i varmtvandsbassin</p>	<p>www.frederiksbergsvømmehal.dk</p> <p>Bestil tid i billetkontoret tlf. 38 14 04 00</p>



Træning i varmtvandsbassin

AOF	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Varmtvandsbassin – bevægelse i varmt vand Derudover er der en masse andre tilbud og motion og bevægelse i vand</p>	<p>Flintholm svømmehal Bernhard Bangs Allé 43 2000 Frederiksberg</p> <p>Frederiksberg Svømmehal Helgesvej 29, 2000 Frederiksberg</p>	<p>Forskellige hold, se hjemmesiden</p> <p>Søg på 'Bevægelse i varmt vand'</p>	<p>845 kr. for 15 lektioner</p>	<p>www.aof.dk</p> <p>Telefon: 38 16 03 36</p>
FOF	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Træning i varmt vand Skånsom træning for led og muskler Vandtemperatur er ca. 33 grader.</p> <p>OBS! FOF tilbyder også andre hold i andre svømmehaller end beskrevet her. Se hjemmesiden for flere hold og tidspunkter</p>	<p>Frederiksberg Svømmehal Helgesvej 29, 2000 Frederiksberg</p>	<p>Mandag Kl. 19.15 og 19.55 (opstart juli 2017)</p>	<p>980 kr. /815 kr.* - for én lektion pr. uge. I alt 16 gange.</p> <p>* Pris for pensionister, efterlønsmodtagere, arbejdsledige, studerende og deltagere på sygedagpenge bosat i Frederiksberg Kommune</p>	<p>www.fof.dk</p> <p>Telefon: 45 96 01 00</p> <p>E-mail: adm@fofkbh.dk</p>

Træning i varmtvandsbassin

Træning i varmtvandsbassin

DGI Byen	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Motion på eget initiativ. Ingen undervisning med instruktør.</p> <p><u>Bassin I – Gryden</u> Ca. 100 m², 0,9-1,3 m dybt, 34g</p> <p><u>Bassin II – Indsøen</u> Ca. 160 m², 0,1-1,2 m dybt, 32 g</p>	<p>DGI Byen Vandkulturhuset Tietgensgade 65, 1704 København V</p>	<p>Mandag - Torsdag Kl. 06.00-22.00</p> <p>Fredag Kl. 06.00-19.30</p> <p>Lørdag Kl. 08.00-19.00</p> <p>Søndag og helligdage Kl. 08.00-18.00</p>	<p>Hverdag (efter kl. 9.00) Voksen 65 kr. Barn/senior/studerende 45 kr.</p> <p>Weekend og helligdage Voksen 75 kr. Barn/senior/studerende 50 kr.</p> <p>Morgen (Kl. 6.30 – 9) Voksen 45 kr. Barn/senior/studerende 30 kr.</p> <p>Medlemskab via PBS pr. måned Voksne 395 kr. Senior/studerende 275 kr.</p> <p>Klippekort 10 klip 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: vandkulturhuset@dgi-byen.dk Eller ringes til: 33 29 81 40</p>
SSB senior sport	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info



Træning i varmtvandsbassin

Varmtvandsgymnastik Smertelindrende, afspændende og i det hele taget velgørende. Derudover får man både pulsen op og styrket kroppen.	DGI-byen, Tietgensgade 65 - 1704 København V	Onsdag Kl. 12.00-12.30 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	800 kr. pr. sæson Sep. 2017 - maj. 2018	www.ssb-sport.dk/SSB-Senior-Sport-170895 Tlf.: 33 79 67 79 (tirsdage og torsdage mellem kl. 10.00-13.00) E-mail senio@ssb-sport.dk
---	---	--	---	--