




HOLDPLAN 2022 - efterår

FYSIOHOLD - tilmelding: info@fysioteam / tel. 64461036

FOR ALLE - tilmelding: info@fysioteam.dk

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	
6:30	• TRX morgen, intensiv 6:30 - 7:15 - Kirsten					
8:00		Superviseret træning 8:00 - 8:55 Christian			Superviseret træning 8:00 - 8:55 Christian	
8:30			Morgenkondi 8:30 - 9:25 - Dorthe			
9:00		Superviseret træning 9:00 - 9:55 Christian			Superviseret træning 9:00 - 9:55 Christian	
9:30				Hensynstagende 9:30 - 10:25 - Dorthe		
10:00	Gigt hold 10:00 - 10:55 Dorthe	FysioPilates 9:45- 10:40 Kirsten	VF hold 09:30 - 10:25 Dorthe		Sclerosehold 10:00 - 10:55 Kirsten	Qigong 10: 00-10.55 Marianne
10:30						
11:00	Qigong 11:00 - 11:55 Marianne	Balance og styrke, skåne 10:45 - 11:15 - Kirsten	Hensynstagende 10:30 - 11:25 - Dorthe	Styrke, skåne 10:30 - 11:00 Lars	Superviseret træning 11:00- 11.55 Dorthe, Rikke, Christian	
11:30		Superviseret træning 11.30-12:00 Lars				
12:00						
12:30	GLA:D knæ/hofte 12:30-13:25 Rikke				GLA:D knæ/hofte 12:30 - 13:25 - Dorthe	
13:00						
13:30	Hensynstagende træning 13:30 - 14:15 - Rikke	Sclerose 13:30-14:25 Lars	Nakke/Skulder 13:30 - 14:25 - Dorthe	Hensynstagende 13:30 - 14:25 - Rikke		
14:00						
14:30					Tilmelding og info: www.ejbyfysioterapi.dk Alle hold kræver forhåndstilmelding Træningen foregår i: Ejby Fysioterapis træningsafdeling i Sundhedsbanken Banebroen 2, 5592 Ejby Følg os: Instagram.com/ejbyfysioterapi Facebook.dk/fysioteam   	
15:00				Ryghold, skåne 15:15 - 16:10 - Kirsten		
15:30						
16:00		Ryghold, skåne 15:30 - 16:25 - Kirsten				
16:30	• Yoga, Patanjali, level 1 16:30 - 18:00 Birgithe Vibe	Ryghold, intensiv 16:30 - 17:25 - Kirsten		Ryghold, intensiv 16:30 - 17:25 - Kirsten		
17:00					• TRX, intensiv 17:30 - 18:15 - Kirsten	
17:30						
18:00						
18:30			• Yoga, Patanjali, level 1-2 18:30 - 20:00 Birgithe Vibe			
19:00						