

Holdplan Forår 2025

Mandag	Hold	Underviser	Sted
9.00 - 10.00	Funktion og Fitness*	Benedikte	T
10.30 - 11.30	Almen genoptræning	Lisbeth	T
11.00 - 12.00	TKA/THA	Pernille	H1
12.30 - 13.30	Apopleksi 2	Benedikte	H2
13.00 - 14.00	Neuro 2	Sebastian	C/T
13.30 - 14.30	Apopleksi 3	Sara	H1/T
14.30 - 15.30	Special Parkinson	Sara	T
14.30 - 15.30	GLA:D	Emilie	H1
15.00 - 16.00	Funktion og Fitness*	Pernille	T
15.30 - 16.30	Gigt 1	Camilla	H1

Torsdag	Hold	Underviser	Sted
9.00 - 10.00	Funktion og Fitness*	Pernille	T
9.00 - 10.00	FysioFlow	Benedikte	H1
10.30 - 11.30	Almen genoptræning	Lisbeth	T
11.00 - 12.00	Neuro 2	Sebastian	T
12.30 - 13.30	Apopleksi 2	Sebastian	H1/T
13.30 - 14.30	GLAID	Emilie	H2
13.30 - 14.30	Apopleksi 3	Sara	H2/T
16.30 - 17.30	Knæhold	Sebastian	H1

Tirsdag	Hold	Underviser	Sted
9.00 - 10.00	Funktion og Fitness*	Sara	T
9.00 - 10.00	TKA/THA	Pernille	H1
10.00 - 11.00	Parkinson Dame 1	Sara	H1
10.30 - 11.30	Funktionshold Low	Sebastian	T
11.00 - 12.00	Gigt 2	Sara	H2
11.00 - 12.00	Skånehold*	Pernille	T
12.00 - 13.00	Neurohold	Sebastian	T
13.30 - 14.00	Amputationshold	Pernille	H1/T
15.30 - 16.30	Ryg & nakke	Camilla	H1

Fredag	Hold	Underviser	Sted
8.00 - 9.00	Almen Genoptræning*	Benjamin	T
9.00 - 10.00	Funktion og Fitness*	Sebastian	T
10.00 - 11.00	Parkinson Dame 1	Benedikte	H1/O
11.00 - 12.00	Ryg & nakke	Maja	H1/O
11.00 - 12.00	GLAID	Benedikte	H2
11.30 - 12.30	Sklerose 2	Sebastian	T/H1
12.30 - 13.30	Neuro 1	Sebastian	T
13.30 - 14.30	Efterfødselstræning	Isabel	H2

Onsdag	Hold	Underviser	Sted
9.00 - 10.00	Funktion og Fitness*	Emilie	T
9.30 - 10.30	Fysiopilates	Isabel	H1
10.30 - 11.30	Sklerose 1	Sebastian	H1
11.00 - 12.00	GLAID	Benedikte	H2
14.00 - 15.00	Parkinson 3	Sebastian	H2
15.00 - 16.00	Funktion og Fitness*	Benjamin	T
16.00 - 17.00	Fysio-Pilates/Flow	Emilie	H1

* Superviseret træning efter individuelt program

** Specialhold tilpasset målgruppe i idrætsforening /virksomhed /institution

Træningen foregår:

- Holdsal 1 / 2: H1 / H2
- Træningssal: T
- Online: O