

**Tilmelding og yderligere info**  
FOF København og Nordsjælland  
tlf. 45 96 01 00

I samarbejde med Sundhedshus Amager



# Forebyggelse & træning

Små hold · Forår 2025  
Sundhedshus Amager



**Tilmelding og yderligere info**  
tlf. 45 96 01 00

**FOF** KØBENHAVN  
NORDSJÆLLAND

I samarbejde med  
Sundhedshus Amager

**FOF** KØBENHAVN  
NORDSJÆLLAND

## Specialhold

FOF København og Nordsjælland tilbyder undervisning på specialhold for dig, der har gennemført et træningsforløb i Sundhedshus Amager eller for dig, der har brug for samme træning.

- små hold – max 8 deltagere
- fast ugedag med fast underviser
- løbende optag på holdene
- løbende forlængelse af holdene
- træningsmaskiner indgår i undervisningen

## Træning i maskiner

Træningen er for dig, der har brug for at forbedre din koordination, muskelstyrke og balance i trygge rammer sammen med andre. Træningsmaskiner indgår i undervisningen hver gang. Træningen vil blive tilpasset dit behov, og der vil være god tid til at få hjælp og vejledning i forhold til justering af øvelser og belastning.

### Hold 25190114

Onsdag 16.00-17.30 · Start 8. januar  
22 gange kr. 1870 · PEAS-pris kr. 1430  
Sundhedshus Amager – opgang 7  
træningssalen i stuen  
Ved fysioterapeut Igor Zorko

### Hold 25190115

Torsdag 17.00-18.30 · Start 2. januar  
22 gange kr. 1870 · PEAS-pris kr. 1430  
Sundhedshus Amager – indgang 16 B  
træningssalen  
Ved fysioterapeut Igor Zorko

## Hofte/knæ/ankel

Træning for dig, der har afsluttet et genoptræningsforløb efter brud og evt. operation. Her kan du fortsætte din træning for at vedligeholde dit funktionsniveau. Holdet er også for dig, som ønsker træning før en evt. operation.

### Hold 25190116

Mandag 17.00-18.30 · Start 6. januar  
21 gange kr. 1785 · PEAS-pris kr. 1365  
Sundhedshus Amager – indgang 16 B  
træningssalen  
Ved fysioterapeut Ali Weli

### Hold 25190117

Tirsdag 16.00-17.30 · Start 7. januar  
22 gange kr. 1870 · PEAS-pris kr. 1430  
Sundhedshus Amager – indgang 16 B  
træningssalen  
Ved fysioterapeut Igor Zorko

## Træning – ude & inde

Træningen er for dig, der gerne vil kunne klare lidt mere i hverdagen - bl.a. gå længere ture. Træningen forbedrer din kondition, styrke, bevægelighed og balance. Vi anvender træningsmaskiner og udendørsarealer i lokalområdet.

### Hold 25190118

Onsdag 16.00-17.30 · Start 8. januar  
23 gange kr. 1955 · PEAS-pris kr. 1495  
Sundhedshus Amager – indgang 16 B  
træningssalen  
Ved fysioterapeut Ali Weli

*PEAS-prisen er den nedsatte pris for pensionister, efterlønsmodtagere, arbejdsledige og SU-modtagere bosiddende i Københavns Kommune.*

## Undervisningssted

### Sundhedshus Amager

Hans Bogbinders Allé 3, 2300 København S  
Indgang 16 B eller opgang 7