

Forebyggelse & træning

Små hold · Forår 2025

Genoptræningscenter Teglpporten,
Rudersdal



Tilmelding og yderligere info

tlf. 45 96 01 00

F@F KØBENHAVN
NORDSJÆLLAND

I samarbejde med Center for Sundhed og træning
Rudersdal Kommune

F@F KØBENHAVN
NORDSJÆLLAND

Specialhold

FOF København og Nordsjælland tilbyder undervisning på specialhold for dig, der har gennemført et træningsforløb i Genoptræningscentret Teglporten, 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

Du skal selv være i stand til at komme op og ned fra gulv evt. med hjælp fra stol, da der indgår gulvøvelser på holdene.

Senior Fitness

Alment motionshold er et træningshold for dig, der har deltaget i et genoptræningsforløb på Teglporten Genoptræning pga. diabetes, kræft, slidgigt, KOL, overvægt eller pga. balanceproblemer. På dette hold kan du vedligeholde eller styrke dit funktionsniveau. Vi træner bevægelighed, styrke, kondition og stabilitet/balance. Vi har åndedrættet med underøvelserne.

Hold 25190047

Onsdag 16.15-17.45 · Start 8. januar
21 gange kr. 1785
Genoptræningscenter Teglporten - sal 1 + 2
Ved fysioterapeut
Lone Christiansen

Hold 25190048

Torsdag 16.15-17.25 · Start 2. januar
16 gange kr. 1020
Genoptræningscenter Teglporten - sal 1 + 2
Ved fysioterapeut
Ulla Hansen

Knæ/ankel

Knæ/ankelhold er et træningshold for dig, der har haft en skade eller operation i knæ eller fod/ankel. Vi træner bevægelighed, styrke og stabilitet ved hjælp af konditions- og styrketræningsmaskiner, ved stående, siddende og liggende gulvøvelser med egen kropsvægt eller med træningsredskaber som f.eks. bolde, elastikker, stepbænke, glidestykker og balancepuder.

Hold 25190049

Torsdag 17.40-18.50 · Start 2. januar
16 gange kr. 1020
Genoptræningscenter Teglporten - sal 1 + 2
Ved fysioterapeut
Ulla Hansen

Undervisningssted

Genoptræningscenter Teglporten
Teglporten 11 · 3460 Birkerød

Tilmelding og yderligere info

FOF København og Nordsjælland
tlf. 45 96 01 00

I samarbejde med
Center for Sundhed og Træning
Rudersdal Kommune