

## Tilmelding og yderligere info

FOF København og Nordsjælland

tlf. 45 96 01 00

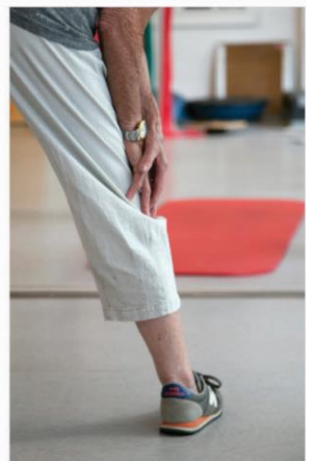
I samarbejde med  
Frederiksberg Sundhedscenter

# Senior Fitness

For ældre i Frederiksberg Kommune

Små hold · Forår 2025

Dronningensvej · Sophie Amalie Gården



## Tilmelding og yderligere info

tlf. 45 96 01 00

**FOF** KØBENHAVN  
NORDSJÆLLAND

I samarbejde med  
Frederiksberg Sundhedscenter

**FOF** KØBENHAVN  
NORDSJÆLLAND

## Specialhold

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

På Senior Fitness-hold kan du vedligeholde og forbedre din muskelstyrke, kondition og balance samt hente inspiration til en mere aktiv hverdag.

Alle hold starter med grundig opvarmning efterfulgt af træning i maskiner. Der afsluttes med strækøvelser. Der er løbende optag på holdene. Datoen i parentes er datoen for første mødegang i denne sæson.

## Dronningensvej

### Styrke/balancetræning

- 25190001** mandag 9.30-11.00 (6/1), Rie
- 25190002** mandag 12.30-14.00 (6/1), Rie
- 25190003** mandag 15.30-17.00 (6/1), Birthe
- 25190004** tirsdag 10.30-12.00 (7/1), Rie
- 25190005** tirsdag 12.00-13.30 (7/1), Birthe
- 25190006** tirsdag 13.30-15.00 (7/1), Birthe
- 25190007** tirsdag 15.00-16.30 (7/1), Katerina
- 25190008** onsdag 09.30-11.00 (8/1), Sanne
- 25190009** onsdag 12.30-14.00 (8/1), Sanne
- 25190011** torsdag 9.00-10.30 (2/1), Ines
- 25190012** torsdag 10.30-12.00 (2/1), Ines
- 25190013** torsdag 12.00-13.30 (2/1), Birthe
- 25190014** torsdag 13.30-15.00 (2/1), Birthe
- 25190015** fredag 9.30-11.00 (3/1), Rie
- 25190016** fredag 14.00-15.30 (3/1), Rie

### -kun for mænd

- 25190017** tirsdag 9.00-10.30 (7/1), Rie

### -med gangredskaber

- 25190018** mandag 11.00-12.30 (6/1), Rie
- 25190019** mandag 14.00-15.30 (6/1), Rie
- 25190020** onsdag 11.00-12.30 (8/1), Sanne
- 25190021** fredag 11.00-12.30 (3/1), Rie
- 25190022** fredag 12.30-14.00 (3/1), Rie

### KOL-lungetræning

- 25190023** onsdag 16.40-18.10 (8/1), Daniel
- 25190024** torsdag 15.00-16.30 (9/1) Kit

## Sophie Amalie Gården

### Styrke/balancetræning

- 25190025** mandag 9.30-11.00 (6/1), Birthe
- 25190026** mandag 11.00-12.30 (6/1), Birthe
- 25190027** torsdag 10.00-11.30 (2/1), Rie
- 25190028** torsdag 11.30-13.00 (2/1), Rie
- 25190029** onsdag 10.00-11.30 (8/1), Jette

### Yoga

- 25190030** onsdag 11.30-13.00 (8/1), Jette

## Praktisk information

Underviserne er fysioterapeuter, psykomotoriske terapeuter eller afspændingspædagoger.

Pris: Kr. 65 pr. gang for 1½ times træning for pensionister og efterlønsmodtagere i Frederiksberg Kommune.  
Der betales for et halvt år ad gangen.

## Træningssteder

1. Dronningensvej 4, stuen, 2000 Frederiksberg
2. Sophie Amalie Gården, Marielystvej 50, stuen, 2000 Frederiksberg

## Tilmelding og yderligere information

FOF København og Nordsjælland, tlf. 45 96 01 00