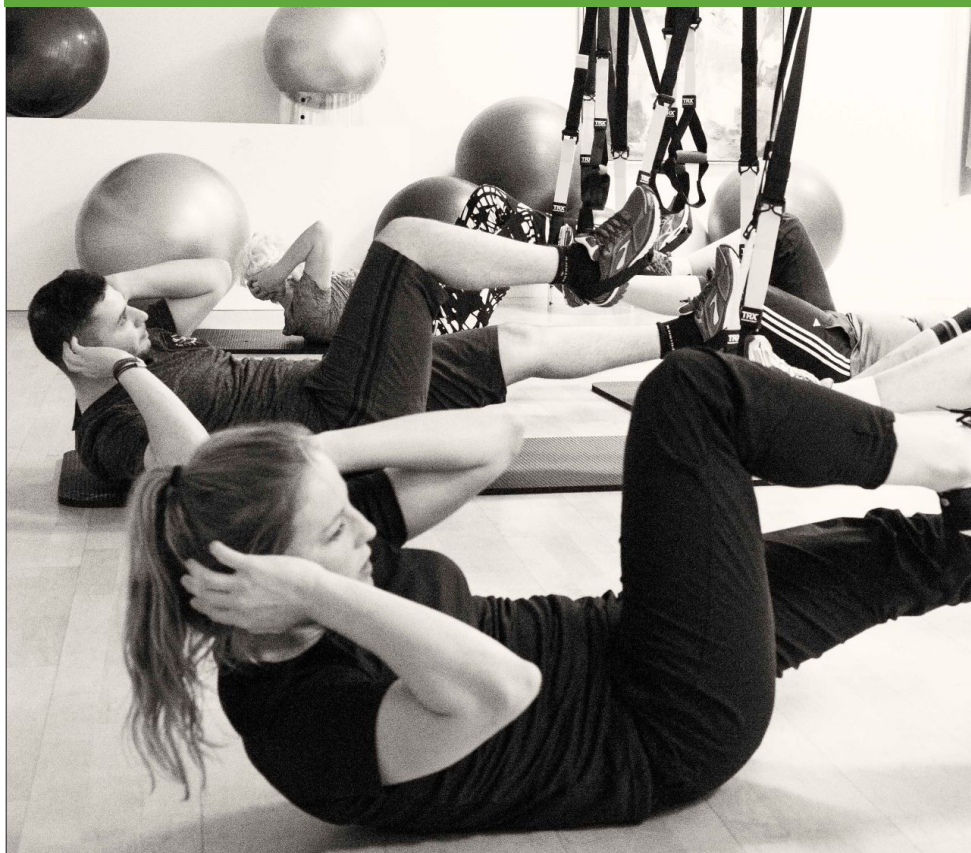


Holdtræning i Aalborg, Hasseris og Nørresundby



FYSIO
D A N M A R K

AALBORG • HASSERIS • NØRRESUNDBY

Velkommen til træning hos FysioDanmark Aalborg!

Vi tilbyder optimale muligheder for et struktureret træningsforløb, hvad enten du ønsker at komme på hold, træne i vores træningscenter eller træne individuelt med en fysioterapeut. Om du har skavanker eller ej, vil du opleve at træne i et trygt miljø, hvor der er plads til både grin og effektiv, fokuseret træning.

Klinikken tilstræber at have den nyeste viden indenfor skadesårsager, træning og genoptræning, så vi sikrer den mest effektive og optimale træning for dig. Derfor vil vi også anbefale en vurdering sammen med fysioterapeuten, for at finde det hold der passer til netop dit niveau.

Vi har et stort udbud af hold hver uge, og det vil være en fysioterapeut der underviser på holdene. Når der er behov for afløser, vil det være en af vores tilknyttede fysioterapeutstuderende, som vil varetage træningen.

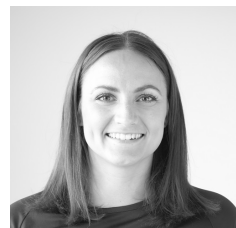
Fysioterapeuten vil bestræbe sig på at hjælpe og vejlede dig bedst muligt på holdet, så du udfører øvelserne så korrekt som muligt. Der bliver lagt stor vægt på at tilpasse øvelserne til dine behov og de gener du har.

Ønsker du at træne i vores træningscenter, vil vi anbefale at en af vores fysioterapeuter laver et træningsprogram til dig. Programmet vil blive gennemgået med dig i træningscenteret, så du udfører øvelserne korrekt og de kan tilpasses dig og dit ønske.

Har du spørgsmål til træning eller har lyst til at komme i gang med at træne hos os, er du meget velkommen til at kontakte vores træningsansvarlige fysioterapeut, Sissel Mølbak på sm@fdaalborg.dk

Vi glæder os til at se dig til træning!

På vegne af FysioDanmark Aalborg



Sissel Mølbak

Afbud skal ske senest samme dag inden kl. 9:00

Send en mail til **rec@fdaalborg.dk** eller ring **99 20 40 60**.
Du må meget gerne lægge en besked på telefonsvaren.

Udeblivelse uden afbud koster 39 kr.

Telefontid:

Mandag - torsdag kl. 08:00 - 17:00

Fredag kl. 08:00 - 14:00

Der kan forekomme ændringer i åbningstider, for eksempel i forbindelse med helligdage. Dette oplyses ved opslag i receptionen.

HUSK at køre dit sygesikring igennem vores terminal hver gang du træner hos os.

Holdfarver

	Erhvervs hold
	Neurologiske hold
	Bassinhold
	Fod, ankel og knæhold
	GLAD knæ og hofte
	Pilates, afspænding og yoga
	Fit for fight
	Skulderhold og TRX
	Løbehold og diabetes
	Ryghold
	Cross og mobility
	Børnehold/efterfødsel

Aalborg Mandag

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Træningssalen	Cardioområde
7:30					
8:00		Pilates 1 Anne F 8:00-8:55			
8:30	Knæhold niv.2 Annemette 8:30-9:25				
9:00					Cardio træning Trine 9:00-9:25
9:30	Senior Pilates Anne F 9:30-10:25			GLAD knæ styrke Trine 9:30-9:55	Neuro spinning Pia 9:30-10:35
10:00		Stræk og styrke Rasmus H. 10:00-10:55			
10:30					Cardio træning Trine 10:30-10:55
11:00	Funktionel niv.1 Anne Friis 11:00-11:55	GLAD knæ 2 Trine 11:00-11:55			
11:30					
12:00		GLAD knæ Trine 12:00-12:55			
12:30	Knæhold niv.1 Jacob 12:30-13:25			Knæhold niv.1 Jacob 12:30-13:25	
13:00					Neuro spinning Pia 13:00-13:55
13:30					
14:00					
14:30					
15:00					
15:30					
16:00	Ryghold niv. 1 Lærke 16:00-16:55	Pilates 1 Birgitte 16:00-16:55	GLAD Ryg Mikkel 16:00-16:55		iQniter Christian 16:00-16:55
16:30					
17:00	Danske Bank Kristoffer 17:00-17:55	Ryghold niv.2 Mikkel 17:00-17:55	Pilates 2 Lærke 17:00-17:55	Rehab Pia 17:00-17:55	
17:30					
18:00	Pilates 1 Lærke 18:00-18:55	Cross Kristoffer 18:00-18:55		Av min arm Pia 18:00-18:55	
18:30					
19:00					

Mandag

	Hasseris	Nørresundby	Andet
7:30			
8:00			
8:30			
9:00			
9:30			Bassin niv. 1 Merle 09:30-09:55
10:00	Neurohold Henrik 10:00-10:55	Sund Senior Caroline 10:00-10:55	Bassin niv. 1 Merle 10:00-10:25
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30			
16:00	Rehab Henrik 16:00-16:55	Rehab Martin 16:00-16:55	
16:30			
17:00	Skulderhold Søren 17:00-17:55	Løbehold Henrik 17:00-18:00	Ryghold Caroline 17:00-17:55
17:30			
18:00	Nakkehold Søren 18:00-18:55		
18:30			
19:00			

Aalborg Tirsdag

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Trænings salen	Cardioområde
7:00	Knæhold niv.2 Christian 7:00-7:55				
7:30					
8:00	Elite Sport Aalborg Christian/Julie 8:00-9:30			Elite Sport Aalborg Christian/Julie 8:00-9:30	
8:30					
9:00		GLAD knæ Trine 9:00-9:55	GLAD Ryg Mikkel 9:00-9:55		
9:30					
10:00	Stræk og styrke Julie 10:00-10:55	GLAD knæ Elisa 10:00-10:55	Neuro stolehold Andreas 10:00-10:55		
10:30					
11:00				Neuro styrke Anne 11:00-11:55	
11:30					
12:00					
12:30	Knæhold niv.1 Caroline 12:30-13:25			Knæhold niv.1 Caroline 12:30-13:25	
13:00					
13:30					
14:00					
14:30					
15:00					
15:30	Knæhold niv.1 Christian 15:30-16:25	GLAD knæ Annemette 15:30-16:25	GLAD knæ Annemette 15:30-16:25	Knæhold niv.1 Christian 15:30-16:25	iQniter Anne Eske 16:00-17:00
16:00					
16:30	Knæhold niv.1 Annemette 16:30-17:25	Ryghold niv. 2 Stine 16:30-17:25		Knæhold niv.1 Annemette 16:30-17:25	
17:00					
17:30	Knæhold niv.2 Jacob Trikker 17:30-18:25	Fit for fight Anne 17:30-18:25			
18:00					
18:30	Knæhold niv.3 Annemette 18:30-19:25				
19:00					

Tirsdag

	Hasseris	Nørresundby	Andet
7:30			
8:00			
8:30			
9:00	Rehab UE Pernille 9:00-09:55		
9:30			
10:00	Babyhold Solvejg 10:00-10:55	Sund Senior Martin 10:00-10:55	
10:30			
11:00	Babyhold Solvejg 11:00-11:55		
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			Neurologisk fodbold Freja Jacob Trikker 14:00-14:55
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30	Rehab UE Pernille 16:30-17:25		
17:00			
17:30	Løbehold/styrketræning Pernille 17:30-18:25		
18:00			
18:30			
19:00			

Aalborg Onsdag

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Træningssalen	Cardioområde
7:30	Rehab Søren 7:30-8:25			Rehab Søren 7:30-8:25	
8:00					
8:30					
9:00					
9:30					
10:00	Pilates 1 Pia 10:00-10:55	GLAD knæ Trine 10:00-10:55	Pilates 1 Cecilie 10:00-10:55		
10:30					
11:00	Neuro funk. træning niv.1 Anne Friis 11:00-11:55	GLAD knæ Annemette 11:00-11:55	GLAD knæ afspænding Trine 11:00-11:25		
11:30					
12:00					
12:30					
13:00	Neuro funk. træning niv.2 Tina 13:00-13:55				
13:30					
14:00					
14:30					
15:00					
15:30				Knæhold niv.1 Anton 15:30-16:25	
16:00	Pilates 2 Pia 16:00-16:55	TRX-Skulder Anders 16:00-16:55	Pilates 1 Anne F 16:00-16:55		
16:30					
17:00	Ryghold niv. 2 Rasmus 17:00-17:55			Av min arm Tina 17:00-17:55	
17:30					
18:00	Pilates 2 Anne F 18:00-18:55				
18:30					
19:00					

Onsdag

	Hasseris	Nørresundby	Andet
7:30			
8:00			
8:30			
9:00			
9:30			Bassin niv.3 Merle 9:30-9:55
10:00	Rehab ryg Solvejg 10:00-10:55	Sund Senior Martin 10:00-10:55	Bassin niv.3 Merle 10:00-10:25
10:30			Bassin niv.2 Merle 10:30-10:55
11:00			Bassin niv.1 Merle 11:00-11:25
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00	Rehab UE Daniel 15:00-15:25		
15:30			
16:00		Rehab Martin 16:00-16:55	
16:30			
17:00	Ryghold niv. 2 Solvejg 17:00-17:55		
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			

Aalborg Torsdag

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Træningssalen	Cardioområde	
7:30						
8:00		Elite Sport Aalborg Christian/Julie 8:00-9:30		Elite Sport Aalborg Christian/Julie 8:00-9:30		
8:30	Knæhold niv.2 Annemette 8:30-9:25					
9:00			Neuro rehab Pia 9:00-9:55			Cardio træning Mikkel 9:00-9:25
9:30						
10:00	Senior stræk/styrke Pia 10:00-10:55	GLAD knæ Annemette 10:00-10:55		Neuro styrke Anne 10:00-10:55		
10:30						
11:00			GLAD knæ afspænding Annemette 11:00-11:25		Cardio træning Trine 11:00-11:25	
11:30	GLAD knæ 2 Trine 11:30-12:25				GLAD 2 knæ Trine 11:30-12:25	
12:00		GLAD knæ Elisa 12:00-12:55				
12:30	Knæhold niv.1 Annemette 12:30-13:25			Knæhold niv.1 Annemette 12:30-13:25		
13:00						
13:30						
14:00						
14:30	Knæhold niv.1 Trine 14:30-15:25			Knæhold niv.1 Trine 14:30-15:25		
15:00		Neuro spinning Anne Eske 15:00-15:55			Neuro spinning Anne Eske 15:00-15:55	
15:30	Knæhold niv.1 Andreas			Knæhold niv.1 Caroline 15:30-16:25		
16:00	GLAD Ryg Mette 16:00-16:55	GLAD knæ Elisa 16:00-16:55	Yoga Stud. 16:00-16:55			
16:30						
17:00	Knæhold niv.2 Elisa 17:00-17:55	Fit for fight Lærke 17:00-17:55				
17:30						
18:00	Nakkehold Mette 18:00-18:55	Fit for fight Lærke 18:00-18:55	Knæ niv.3+ Anton 18:00-18:55	Knæ niv.3+ Anton 18:00-18:55		
18:30						
19:00						

Torsdag

	Hasseris	Nørresundby	Andet
7:30			
8:00	Rehab Pernille 8:00-8:55		
8:30			
9:00			
9:30	Babyhold Solvejg 9:30-10:25		
10:00		Sund Senior Caroline 10:00-10:55	
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00	Rehab Pernille 14:00-14:55		
14:30			
15:00	Ryghold niv. 2 Jacob 15:00-15:55		
15:30			
16:00	Rehab Rasmus 16:00-16:55		
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			

Aalborg Fredag

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Træningssalen	Cardioområde
7:30		TRX-Skulder Tina			
8:00		7:30-8:25			
8:30					
9:00		GLAD knæ Annemette	GLAD Ryg Anne Friis	Rehab Rasmus H.	
9:30		9:00-9:55	9:00-9:55	9:00-9:55	
10:00	Neuro BIG Anne	GLAD knæ Elisa		Neuro tema og introtæning	
10:30	10:00-10:55	10:00-10:55		Anne 10:00-10:55	
11:00		GLAD knæ Elisa			
11:30		11:00-11:55			
12:00					
12:30					
13:00	Neuro funkt. niv.2				
13:30	Tina 13:00-13:55				
14:00					
14:30					
15:00					
15:30					
16:00					

Fredag

	Hasseris	Nørresundby	Andet
7:30			
8:00			
8:30			
9:00	TRX Pernille 9:00-9:55		
9:30			
10:00	Neurohold Pernille 10:00-10:55		
10:30			
11:00	Efterfødsel Solvejg 11:00-11:55		
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			

Aalborg Lørdag

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Træningssalen	Cardioområde
7:30					
8:00					
8:30					
9:00					
9:30					iQniter Stud. 9:30-10:25
10:00					
10:30					iQniter Stud. 10:30-11:25
11:00					
11:30					
12:00					

Noter:

Åbningstider

Kennedy Arkaden

Mandag	07:15-19:00
Tirsdag	07:15-19:00
Onsdag	07:15-19:00
Torsdag	07:15-19:00
Fredag	07:15-16:00
Lørdag	09:00-15:00*

Hassseris

Mandag	08:00-19:00
Tirsdag	08:00-19:00
Onsdag	08:00-19:00
Torsdag	08:00-19:00
Fredag	08:00-14:00

Nørresundby

Åbningstider

Mandag	08:00-18:00
Tirsdag	08:00-18:00
Onsdag	08:00-18:00
Torsdag	08:00-18:00
Fredag	08:00-14:00

Tidsrum for selvtræning

Mandag	11:00-16:00
Tirsdag	11:00-16:00
Onsdag	11:00-16:00
Torsdag	11:00-16:00
Fredag	11:00-14:00

*OBS

Der er ingen sekretær tilstede lørdag. Derfor er det ikke muligt at afmelde tider via telefon. Benyt venligst den personlige mail til fysioterapeuten. Du kan finde din fysioterapeut under ansigter på vores hjemmeside.

FysioDanmark Aalborg

J.F. Kennedys Plads 1R, 4. sal
9000 Aalborg

FysioDanmark Hassseris

Skelagervej 379A, 1. sal
9000 Aalborg

FysioDanmark Nørresundby

Nørre Uttrup Torv 11
9400 Nørresundby

rec@fdaalborg.dk • www.fdaalborg.dk