

# Holdtræning – opdateret 07.01.2019

	<b>Mandag</b>		<b>Tirsdag</b>		<b>Onsdag</b>		<b>Torsdag</b>		<b>Fredag</b>	
	Træningscente r	Sal	Træningscente r	Sal	Træningscente r	Sal	Træningscente r	Sal	Træningscente r	Sal
8.00						8.00-8.45 Seniorhold (JH)		Morgenhold (SD)		8.00-8.45 MotionForLivet (SD)
8.30		Seniorhold (AG)		Seniorhold (SD)		8.45-9.25 Åbent hold (AG)				
9.00	Superviseret TC (SL)	Hjertehold (SD)		Rygghold (JT)		9.30-10.15 MotionForLivet (MF)		Mobilitet/stabilitet (AG)		Seniorhold (AG)
9.30										
10.00		Parkinson (MH)		Grundtræning (AG)		10.15-11.00 Parkinson (AG)		Mobilitet/stabilitet (AG)	Superviseret (MH)	Parkinson (AG)
10.30										
11.00		Hjertehold (SD)		Balance (SL)		Gigghold (JT)		Grundtræning (AG)	Sclerose (SL)	Osteoporose (TK)
11.30										
12.00	12.15-12.55 Superviseret TC (JT)	Balance (SL)				Parkinson (MH)			Superviseret TC (CH)	
12.30										
13.00		KOL (DK)	Superviseret TC (MH)	KOL (DK)				Rygghold (DK)		
13.30										
14.00	Superviseret TC (SL)			GLA:D (JT)				GLA:D (TK)		
14.30										
15.00		Cancer (DK)			Bassin (MH)			Pilates (SL)		
15.30				Rygghold øvet (SL)						
16.00						SOSU Slankeprojekt		Hjertehold (TK/RBC)		Rawfit (MF)
16.30				Rygghold begynder (SL)						
17.00		Hjertehold (DK)						Rygghold (MH)		
17.30										
18.00		Daglejer (DK)		Seniorhold (MS)						
18.30										
19.00		FysioYoga (Hanne)		Bootcamp (MS)				Bootcamp (MS)		
19.30										
20.00										
20.30								Exercise ball (MS)		

Klippekort	Fysioterapeutisk hold	Fit & Sund (abonnement)	Kommunehold
------------	--------------------------	----------------------------	-------------