

HOLDTRÆNING FORDELT PÅ PROBLEMATIK

GLA:D-træning

GLA:D hofte/knæ:

Mandag:

09:30-10:30 (CS) eller 15:00-16:00 (AR)

Tirsdag:

10:00-11:00 (AR) og 16:00-17:00 (MK)

Onsdag:

10:00-11:00 (CS) og 15:00-16:00 (MK)

Torsdag:

10:00-11:00 (AR)

Fredag:

08:30-09:30 (MK)

Parkinson

Mandag: 10:30-11:30 (MHL)

Tirsdag: 09:00 - 10:00 (NSP)

Onsdag: 09:30-10:30 (MHL)

Torsdag: 09:00 - 10:00 (NSP)

Fredag: -

Bassintræning i Ølstykke svømmehal

Mandag: -

Tirsdag: -

Onsdag: 12:00-12:50 (PK) og 12:50-13:30 (PK)

Torsdag: -

Fredag: -

Ryghold

Mandag:

17:00-18:00 (AR)

Tirsdag:

17:00-18:00 (MA)

Onsdag:

17:00-18:00 (SSH)

Torsdag:

14:00-15:00 (CS) og 17:00-18:00 (CS)

Fredag:

08:00-09:00 (MA)

Knæ

Mandag: 17:00-18:00 (NSP)

Tirsdag: -

Onsdag: -

Torsdag: 17:00-18:00 (TDN)

Fredag: -

Nakke

Mandag: 16:00-17:00 (NSP)

Tirsdag: 09:00-10:00 (AR)

Onsdag: -

Torsdag: -

Fredag: 09:00-10:00 (AR og MA)

Styrke, balance og funktionel træning

Mandag:

11:00-12:00 (MA)

Tirsdag:

13:00-14:00 (MA)

Onsdag:

10:30-11:30 (PK) og 11:00-12:00 (TDN)

Torsdag:

11:00-12:00 (MK)

Fredag:

11:30-12:30 (TDN)

Apopleksi

Mandag: 10:00-11:00 (PK)

Tirsdag: -

Onsdag: -

Torsdag: -

Fredag: 10:00-11:00 (PK)

Sclerose

Mandag: 16:00-17:00 (NSP)

Tirsdag: 09:00-10:00 (AR)

Onsdag: -

Torsdag: -

Fredag: 09:00-10:00 (AR og MA)