

# Holdtræning i Arkaden og Hasseris



Oversigt over alle vores hold i Arkaden og Hasseris

**FYSIO**  
D A N M A R K

AALBORG

**FYSIO**  
D A N M A R K

HASSERIS

# 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.

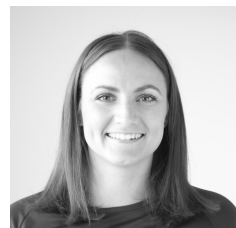
Fysioterapeuten vil bestræbe sig på at hjælpe og vejlede dig bedst muligt på holdet, så du udfører øvelserne så korrekt som muligt. Der bliver lagt stor vægt på at tilpasse øvelserne til dine behov og de gener du har.

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](mailto: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 - 15:00

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

# Arkaden Mandag

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Træningssalen	Cardioområde
7:30					
8:00		<b>Pilates 1</b> Cecilie 8:00-8:55			
8:30	<b>Knæhold niv.2</b> Annemette 8:30-9:25				
9:00					<b>Cardio træning</b> Trine 9:00-9:25
9:30	<b>Senior Pilates</b> Cecilie 9:30-10:25			<b>GLAD styrke</b> Trine 9:30-9:55	
10:00		<b>Stræk og styrke</b> Rasmus H. 10:00-10:55			<b>Neuro spinning</b> Jette 10:00-10:55
10:30					
11:00	<b>Neuro styrke</b> Jette 11:00-11:55	<b>GLAD knæ</b> Trine 11:00-11:55			
11:30					
12:00					
12:30					
13:00					<b>Neuro spinning</b> Jette 13:00-13:55
13:30					
14:00					
14:30					
15:00	<b>EnviDan</b> Tina 15:00-15:55				
15:30					
16:00	<b>Ryghold niv. 1</b> Søren 16:00-16:55	<b>Pilates 2</b> Birgitte 16:00-16:55	<b>GLAD Ryg</b> Mikkel 16:00-16:55		
16:30					
17:00	<b>Danske Bank</b> Victor 17:00-17:55	<b>Ryghold niv.2</b> Mikkel 17:00-17:55	<b>Pilates 2</b> Lærke 17:00-17:55		
17:30					
18:00	<b>Pilates 1</b> Lærke 18:00-18:55	<b>Cross</b> Anders 18:00-18:55		<b>Av min arm</b> Søren 18:00-18:55	
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					

# Hasseris Mandag

	Træningssal	Andet
7:30		
8:00		
8:30		
9:00		
9:30		<b>Bassin niv. 1</b> Mads 09:30-09:55
10:00	<b>Neurohold</b> Henrik 10:00-10:55	<b>Bassin niv. 1</b> Mads 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	<b>Rehab</b> Henrik 16:00-16:55	
16:30		
17:00	<b>Rehab</b> Lars 17:00-17:55	<b>Løbehold</b> Henrik 17:00-18:00
17:30		
18:00		
18:30	<b>Aalborg Dagplejer</b> Olivia 18:30-19:25	
19:00		
19:30		
20:00		

# Arkaden Tirsdag

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Trænings salen	Cardioområde
7:30					
8:00		<b>Elite Sport Aalborg</b> Trine/Julie 8:00-9:30		<b>Elite Sport Aalborg</b> Trine/Julie 8:00-9:30	
8:30					
9:00					
9:30					
10:00	<b>Stræk og styrke</b> Julie 10:00-10:55	<b>GLAD knæ vedligehold</b> Trine 10:00-10:55			
10:30					
11:00			<b>GLAD afspænding</b> Trine 11:00-11:25	<b>Neuro styrke</b> Anne 11:00-11:55	
11:30					
12:00					
12:30	<b>Knæhold niv.1</b> Sissel 12:30-13:25		<b>Neuro stol og balance</b> Anne 13:00-13:55	<b>Knæhold niv.1</b> Sissel 12:30-13:25	
13:00					
13:30					
14:00					
14:30					
15:00					
15:30	<b>Knæhold niv.1</b> Sissel 15:30-16:25	<b>GLAD knæ</b> Annemette 15:30-16:25	<b>Yoga</b> Jette 16:00-16:55	<b>Knæhold niv.1</b> Sissel 15:30-16:25	
16:00					
16:30	<b>Knæhold niv.1</b> Annemette 16:30-17:25	<b>Fit for fight</b> Sissel 17:00-17:55		<b>Knæhold niv.1</b> Annemette 16:30-17:25	
17:00					
17:30	<b>Knæhold niv.2</b> Jacob 17:30-18:25				
18:00					
18:30	<b>Knæhold niv.3</b> Annemette 18:30-19:25				
19:00					
19:30					
20:00					

# Hasseris Tirsdag

	Træningssal	Andet
7:30		
8:00		
8:30		
9:00		
9:30	<b>Rehab UE</b> Pernille 9:30-10:25	
10:00		
10:30	<b>Babyhold</b> Mette Louise 10:30-11:25	
11:00		
11:30		
12:00		
12:30		
13:00		
13:30		
14:00		<b>Neurologisk fodbold Freja</b> Jacob 14:00-14:55
14:30		
15:00		
15:30		
16:00		
16:30	<b>Rehab UE</b> Pernille 16:30-17:25	
17:00		
17:30		<b>Løbehold/styrketræning</b> Pernille 17:30-18:25
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		

# Arkaden Onsdag

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Træningssalen	Cardioområde
7:30	<b>Rehab</b> Søren 7:30-8:25			<b>Rehab</b> Søren 7:30-8:25	
8:00					
8:30					
9:00	<b>Neuro styrke og balance</b> Anne E 9:00-9:55				
9:30					
10:00	<b>Pilates 1</b> Cecilie 10:00-10:55	<b>GLAD knæ</b> Trine 10:00-10:55			
10:30					
11:00	<b>Neuro styrke og balance</b> Tina 11:00-11:55	<b>GLAD knæ</b> Annemette 11:00-11:55	<b>GLAD afspænding</b> Trine 11:00-11:25		
11:30					
12:00					
12:30					
13:00	<b>Neuro styrke og kondition</b> Tina 13:00-13:55				
13:30					
14:00					
14:30					
15:00		<b>Ryghold niv. 2</b> Rasmus H. 15:00-15:55			
15:30					
16:00	<b>Pilates 2</b> Cecilie 16:00-16:55	<b>TRX-Skulder</b> Julie 16:00-16:55	<b>Pilates 1</b> Anne 16:00-16:55		
16:30					
17:00	<b>Ryghold niv. 2</b> Cecilie 17:00-17:55			<b>Av min arm</b> Tina 17:00-17:55	
17:30					
18:00	<b>Pilates 1</b> Anne 18:00-18:55				
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					



# Hasseris Onsdag

	Træningssal	Andet
7:30		
8:00		
8:30		
9:00		
9:30		<b>Bassin niv. 3</b> Mads 9:30-9:55
10:00	<b>Rehab ryg</b> Mette Louise 10:00-10:55	<b>Bassin niv. 3</b> Mads 10:00-10:25
10:30		<b>Bassin niv. 2</b> Mads 10:30-10:55
11:00		<b>Bassin niv. 1</b> Mads 11:00-11:25
11:30	<b>Aalborg bækkenklinik</b> Mette 11:30-12:55 Starter 2/9-2020	
12:00		
12:30		
13:00		
13:30		
14:00		
14:30		
15:00		
15:30		
16:00	<b>Rehab</b> Mathias 16:00-16:55	
16:30		
17:00	<b>Ryghold niv. 2</b> Mette Louise 17:00-17:55	
17:30		
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		

# Arkaden Torsdag

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Træningssalen	Cardioområde
7:30					
8:00		<b>Elite Sport Aalborg</b> Trine/Julie 8:00-9:30		<b>Elite Sport Aalborg</b> Trine/Julie 8:00-9:30	
8:30	<b>Knæhold niv.2</b> Annemette 8:30-9:25				
9:00					<b>Cardio træning</b> Mikkel 9:00-9:25
9:30					
10:00	<b>Senior stræk/styrke</b> Mette Louise 10:00-10:55	<b>GLAD knæ vedligehold</b> Annemette 10:00-10:55		<b>Neuro styrke</b> Anne 10:00-10:55	
10:30					
11:00		<b>GLAD knæ</b> Trine 11:00-11:55	<b>GLAD afspænding</b> Trine 11:00-11:25		
11:30					
12:00					
12:30	<b>Knæhold niv.1</b> Annemette 12:30-13:25			<b>Knæhold niv.1</b> Annemette 12:30-13:25	
13:00					
13:30	<b>Neuro bold og balance</b> Anne 13:30-14:25				
14:00					
14:30	<b>Knæhold niv.1</b> Trine 14:30-15:25			<b>Knæhold niv.1</b> Trine 14:30-15:25	<b>Neuro spinning</b> Anne 15:00-15:25
15:00					
15:30	<b>Knæhold niv.1</b> Andreas	<b>Neuro styrke</b> Anne 15:30-15:55		<b>Knæhold niv.1</b> Andreas 15:30-16:25	
16:00	<b>GLAD Ryg</b> Mette 16:00-16:55	<b>GLAD knæ</b> Trine 16:00-16:55	<b>Yoga</b> Jette 16:00-16:55		
16:30					
17:00	<b>Knæhold niv.2</b> Trine 17:00-17:55	<b>Fit for fight</b> Lærke 17:00-17:55	<b>Knæhold niv.3</b> Andreas 17:00-17:55		
17:30					
18:00	<b>Nakkehold</b> Mette 18:00-18:55	<b>Fit for fight</b> Lærke 18:00-18:55	<b>Knæ niv.1</b> Andreas 18:00-18:55	<b>Knæ niv.1</b> Andreas 18:00-18:55	
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					

# Hasseris Torsdag

	Træningsal	Andet
7:30		
8:00	<b>Rehab</b> Pernille 8:00-8:55	
8:30		
9:00	<b>Rehab</b> Lars 9:00-9:55	
9:30		
10:00		
10:30	<b>Aalborg bækkenklinik</b> Mette 10:30-12:00 Starter 13/8-2020	
11:00		
11:30		
12:00		
12:30		
13:00		
13:30		
14:00	<b>Rehab</b> Pernille 14:00-14:55	
14:30		
15:00		
15:30		
16:00	<b>Rehab</b> Rasmus 16:00-16:55	
16:30		
17:00		
17:30	<b>Knæhold niv.3+</b> Kasper 17:30-18:25	<b>Løbehold/mobility</b> Maja 17:30-19:00
18:00		
18:30	<b>Aalborg Dagplejer</b> Olivia 18:30-19:25	
19:00		
19:30		
20:00		

# Arkaden Fredag

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Træningssalen	Cardioområde
7:30		<b>TRX-Skulder</b> Søren 7:30-8:25			
8:00					
8:30					
9:00				<b>Rehab</b> Rasmus H. 9:00-9:55	
9:30					
10:00	<b>Neuro tema og introtæning</b> Anne og Jette 10:00-10:55	<b>GLAD knæ</b> Annemette 10:00-10:55	<b>Neuro tema og introtæning</b> Anne og Jette 10:00-10:55	<b>Neuro tema og introtæning</b> Anne og Jette 10:00-10:55	
10:30					
11:00		<b>GLAD knæ</b> Sissel 11:00-11:55			
11:30					
12:00					
12:30					
13:00	<b>Neuro funkt. træning</b> Anne 13:00-13:55				
13:30					
14:00					
14:30					
15:00					
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					

# Hasseris Fredag

	Træningssal	Andet
7:30		
8:00		
8:30		
9:00	<b>TRX</b> Pernille 9:00-9:55	
9:30		
10:00	<b>Neurohold</b> Pernille 10:00-10:55	
10:30		
11:00	<b>Efterfødselhold</b> Mette Louise 11:00-11:55	
11:30		
12:00		
12:30		
13:00		
13:30		
14:00		
14:30		
15:00		
15:30		
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		

# Hasseris Lørdag

	Træningssal	Andet
8:00		
8:30		<b>Løbehold/styrketræning</b> Maja/Simon 8:30-9:25
9:00		
9:30	<b>Mobility</b> Maja/Simon 9:30-10:25	
10:00		
10:30	<b>TRX</b> Maja/Simon 10:30-11:25	
11:00		
11:30		
12:00		

**VIGTIGT:** Klinikken i Hasseris er kun åben for hold om lørdagen, ikke selvtræning.

**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

### \*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, 1. sal  
9000 Aalborg  
rec@fdaalborg.dk  
www.arkadensfysioterapi.dk

## FysioDanmark Hassseris

Skelagervej 379A, 1. sal  
9000 Aalborg  
rec@fdaalborg.dk  
www.arkadensfysioterapi.dk