

# 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.

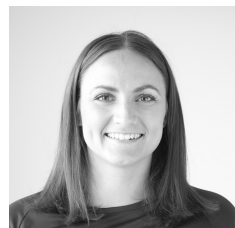
Fysioterapeuten vil bestræbe sig på at hjælpe og vejlede dig bedst muligt på holdet, så du udfører øvelserne så korrekt som muligt. Der bliver lagt stor vægt på at tilpasse øvelserne til dine behov og de gener du har.

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

# Hasseris Mandag

|       | Træningssal                                | Andet                                    |
|-------|--|--|
| 7:30  |  |  |
| 8:00  |  |  |
| 8:30  |  |  |
| 9:00  |  |  |
| 9:30  |  | <b>Bassin niv. 1</b> Merle 09:30-09:55   |
| 10:00 | <b>Neurohold</b><br>Henrik<br>10:00-10:55  | <b>Bassin niv. 1</b> 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 | <b>Rehab</b><br>Henrik<br>16:00-16:55      |  |
| 16:30 |  |  |
| 17:00 | <b>Skulderhold</b><br>Søren<br>17:00-17:55 | <b>Løbehold</b><br>Henrik<br>17:00-18:00 |
| 17:30 |  |  |
| 18:00 | <b>Nakkehold</b><br>Søren<br>18:00-18:55   |  |
| 18:30 |  |  |
| 19:00 |  |  |

# Arkaden Tirsdag

|       | Holdsal 1  | Holdsal 2   | Holdsal 3   | Trænings salen   | Cardioområde                         |
|-------|--|---|---|--|--------------------------------------|
| 7:30  |  |   |   |  |                                      |
| 8:00  | <b>Elite Sport Aalborg</b><br>Christian/Julie<br>8:00-9:30 |   |   | <b>Elite Sport Aalborg</b><br>Christian/Julie<br>8:00-9:30 |                                      |
| 8:30  |  |   |   |  |                                      |
| 9:00  |  | <b>GLAD knæ</b><br>Trine<br>9:00-9:55               |   |  |                                      |
| 9:30  |  |   |   |  |                                      |
| 10:00 | <b>Stræk og styrke</b><br>Julie<br>10:00-10:55             | <b>GLAD knæ vedligehold</b><br>Elisa<br>10:00-10:55 |   |  |                                      |
| 10:30 |  |   |   |  |                                      |
| 11:00 |  |   | <b>GLAD afspænding</b><br>Anders<br>11:00-11:25           | <b>Neuro styrke</b><br>Anne<br>11:00-11:55                 |                                      |
| 11:30 |  |   |   |  |                                      |
| 12:00 |  |   |   |  |                                      |
| 12:30 | <b>Knæhold niv.1</b><br>Caroline<br>12:30-13:25            |   |   | <b>Knæhold niv.1</b><br>Caroline<br>12:30-13:25            |                                      |
| 13:00 |  |   | <b>Neuro funk. træning på stol</b><br>Anne<br>13:00-13:55 |  |                                      |
| 13:30 |  |   |   |  |                                      |
| 14:00 |  |   |   |  |                                      |
| 14:30 |  |   |   |  |                                      |
| 15:00 |  |   |   |  |                                      |
| 15:30 | <b>Knæhold niv.1</b><br>Christian<br>15:30-16:25           | <b>GLAD knæ</b><br>Annemette<br>15:30-16:25         |   | <b>Knæhold niv.1</b><br>Christian<br>15:30-16:25           |                                      |
| 16:00 |  |   |   |  | <b>Yoga</b><br>Anders<br>16:00-16:55 |
| 16:30 | <b>Knæhold niv.1</b><br>Annemette<br>16:30-17:25           | <b>Ryghold niv. 2</b><br>Anne Eske<br>16:30-17:25   |   | <b>Knæhold niv.1</b><br>Annemette<br>16:30-17:25           |                                      |
| 17:00 |  |   |   |  |                                      |
| 17:30 | <b>Knæhold niv.2</b><br>Jacob<br>17:30-18:25               | <b>Fit for fight</b><br>Anne<br>17:00-17:55         |   |  |                                      |
| 18:00 |  |   |   |  |                                      |
| 18:30 | <b>Knæhold niv.3</b><br>Annemette<br>18:30-19:25           |   |   |  |                                      |
| 19:00 |  |   |   |  |                                      |

# Hasseris Tirsdag

|       | Træningssal                                | Andet  |
|-------|--|--|
| 7:30  |  |  |
| 8:00  |  |  |
| 8:30  |  |  |
| 9:00  | <b>Rehab UE</b><br>Pernille<br>9:00-09:55  |  |
| 9:30  |  |  |
| 10:00 | <b>Babyhold</b><br>Solvejg<br>10:00-10:55  |  |
| 10:30 |  |  |
| 11:00 | <b>Babyhold</b><br>Solvejg<br>11:00-11:55  |  |
| 11:30 |  |  |
| 12:00 |  |  |
| 12:30 |  |  |
| 13:00 |  |  |
| 13:30 |  |  |
| 14:00 |  | <b>Neurologisk fodbold Freja</b><br>Jacob<br>14:00-14:55 |
| 14:30 |  |  |
| 15:00 |  |  |
| 15:30 |  |  |
| 16:00 |  |  |
| 16:30 | <b>Rehab UE</b><br>Pernille<br>16:30-17:25 |  |
| 17:00 |  |  |
| 17:30 |  | <b>Løbehold/styrketræning</b><br>Pernille<br>17:30-18:25 |
| 18:00 |  |  |
| 18:30 |  |  |
| 19:00 |  |  |

# Arkaden Onsdag

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



# Hasseris Onsdag

|       | Træningssal                                     | Andet                                  |
|-------|---|--|
| 7:30  |   |  |
| 8:00  |   |  |
| 8:30  |   |  |
| 9:00  |   |  |
| 9:30  |   | <b>Bassin niv. 3</b> Merle 9:30-9:55   |
| 10:00 | <b>Rehab ryg</b><br>Solvejg<br>10:00-10:55      | <b>Bassin niv. 3</b> Merle 10:00-10:25 |
| 10:30 |   | <b>Bassin niv. 2</b> Merle 10:30-10:55 |
| 11:00 |   | <b>Bassin niv. 1</b> Merle 11:00-11:25 |
| 11:30 |   |  |
| 12:00 |   |  |
| 12:30 |   |  |
| 13:00 |   |  |
| 13:30 |   |  |
| 14:00 |   |  |
| 14:30 |   |  |
| 15:00 |   |  |
| 15:30 |   |  |
| 16:00 |   |  |
| 16:30 |   |  |
| 17:00 | <b>Ryghold niv. 2</b><br>Solvejg<br>17:00-17:55 |  |
| 17:30 |   |  |
| 18:00 |   |  |
| 18:30 |   |  |
| 19:00 |   |  |

# Arkaden Torsdag

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

# Hasseris Torsdag

|       | Træningshal                               | Andet                                  |
|-------|---|--|
| 7:30  |   |  |
| 8:00  | <b>Rehab</b><br>Pernille<br>8:00-8:55     |  |
| 8:30  |   |  |
| 9:00  |   |  |
| 9:30  |   |  |
| 10:00 | <b>Babyhold</b><br>Solvejg<br>10:00-10:55 |  |
| 10:30 |   |  |
| 11:00 |   |  |
| 11:30 |   |  |
| 12:00 |   |  |
| 12:30 |   |  |
| 13:00 |   |  |
| 13:30 |   |  |
| 14:00 | <b>Rehab</b><br>Pernille<br>14:00-14:55   |  |
| 14:30 |   |  |
| 15:00 |   |  |
| 15:30 |   |  |
| 16:00 | <b>Rehab</b><br>Rasmus<br>16:00-16:55     |  |
| 16:30 |   |  |
| 17:00 |   |  |
| 17:30 |   | <b>Løbehold</b><br>Maja<br>17:30-19:00 |
| 18:00 |   |  |
| 18:30 |   |  |
| 19:00 |   |  |

# Arkaden Fredag

|       | Holdsal 1                             | Holdsal 2                    | Holdsal 3 | Træningssalen             | Cardioområde |
|-------|---------------------------------------|------------------------------|-----------|---------------------------|--------------|
| 7:30  |                                       | <b>TRX-Skulder</b><br>Tina   |           |                           |              |
| 8:00  |                                       | 7:30-8:25                    |           |                           |              |
| 8:30  |                                       |                              |           |                           |              |
| 9:00  |                                       | <b>GLAD knæ</b><br>Annemette |           | <b>Rehab</b><br>Rasmus H. |              |
| 9:30  |                                       | 9:00-9:55                    |           | 9:00-9:55                 |              |
| 10:00 | <b>Neuro BIG</b><br>Anne              | <b>GLAD knæ</b><br>Elisa     |           | <b>Neuro BIG</b><br>Anne  |              |
| 10:30 | 10:00-10:55                           | 10:00-10:55                  |           | 10:00-10:55               |              |
| 11:00 |                                       | <b>GLAD knæ</b><br>Elisa     |           |                           |              |
| 11:30 |                                       | 11:00-11:55                  |           |                           |              |
| 12:00 |                                       |                              |           |                           |              |
| 12:30 |                                       |                              |           |                           |              |
| 13:00 | <b>Neuro funkt.<br/>niv.2</b><br>Tina |                              |           |                           |              |
| 13:30 | 13:00-13:55                           |                              |           |                           |              |
| 14:00 |                                       |                              |           |                           |              |
| 14:30 |                                       |                              |           |                           |              |
| 15:00 |                                       |                              |           |                           |              |
| 15:30 |                                       |                              |           |                           |              |
| 16:00 |                                       |                              |           |                           |              |

# Hasseris Fredag

|       | Træningsal                                   | Andet |
|-------|--|-------|
| 7:30  |  |       |
| 8:00  |  |       |
| 8:30  |  |       |
| 9:00  | <b>TRX</b><br>Pernille<br>9:00-9:55          |       |
| 9:30  |  |       |
| 10:00 | <b>Neurohold</b><br>Pernille<br>10:00-10:55  |       |
| 10:30 |  |       |
| 11:00 | <b>Efterfødsel</b><br>Solvejg<br>11:00-11:55 |       |
| 11:30 |  |       |
| 12:00 |  |       |
| 12:30 |  |       |
| 13:00 |  |       |
| 13:30 |  |       |
| 14:00 |  |       |
| 14:30 |  |       |
| 15:00 |  |       |
| 15:30 |  |       |
| 16:00 |  |       |

# Arkaden Lørdag

|       | Holdsal 1 | Holdsal 2 | Holdsal 3 | Træningssalen | Cardioområde                           |
|-------|-----------|-----------|-----------|---------------|--|
| 7:30  |           |           |           |               |  |
| 8:00  |           |           |           |               |  |
| 8:30  |           |           |           |               |  |
| 9:00  |           |           |           |               |  |
| 9:30  |           |           |           |               | <b>iQniter</b><br>Stud.<br>9:30-10:25  |
| 10:00 |           |           |           |               |  |
| 10:30 |           |           |           |               | <b>iQniter</b><br>Stud.<br>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 |

### **\*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  
rec@fdaalborg.dk  
www.fdaalborg.dk

## **FysioDanmark Hassseris**

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