

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.

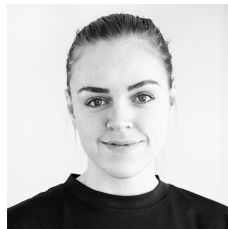
Har du spørgsmål til træning eller har lyst til at komme i gang med at træne hos os, er du meget velkommen til at kontakte vores træningsansvarlige fysioterapeuter, Sissel eller Julie.

Vi glæder os til at se dig til træning!

På vegne af FysioDanmark Aalborg, Hasseris og Nørresundby.



Sissel Mølbak
sm@fdaalborg.dk



Julie Aagaard
jaa@fdaalborg.dk

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

	Erhvervshold
	Neurologiske hold
	Bassinhold
	GLAD knæ/hofte.
	Pilates, afspænding
	Cardio+styrke og iQnifer
	Skulderhold
	Løbehold
	Ryg og nakkehold
	Crosshold, Sund senior og Early bird
	Børnehold/efterfødsel
	Rehab

Aalborg Mandag

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Træningssalen	Cardioområde
7:30					
8:00		Pilates Tina 8:00-8:55			
8:30	Knæhold 1 Annemette 8:30-9:25				
9:00					GLAD cardio Trine 9:00-9:25
9:30	Pilates Cecilie 9:30-10:25			GLAD styrke Trine 9:30-9:55	Neuro cardio Pia 9:30-10:35
10:00		Sund senior Pernille 10:00-10:55			
10:30					GLAD cardio Trine 10:30-10:55
11:00	Neuro 1 Anne Eske 11:00-11:55	GLAD knæ/ hofte 1 Trine 11:00-11:55			
11:30					
12:00					
12:30	Rehab knæ/ hofte/ankel Jacob 12:30-13:25	GLAD knæ/ hofte Elisa 12:30-13:25		Rehab knæ/ hofte/ankel Jacob 12:30-13:25	
13:00					Neuro cardio Pia 13:00-13:55
13:30					
14:00					
14:30					
15:00	EnviDan Tina 15:00-15:55				
15:30					
16:00	Ryghold 2 Pia 16:00-16:55	Pilates Birgitte 16:00-16:55	Pilates Anne 16:00-16:55	Rehab skulder Julie 16:00-16:55	iQniter cardio Christian 16:00-16:55
16:30					
17:00	Danske Bank Camilla 17:00-17:55	Ryghold 2 Mikkel 17:00-17:55	GLAD Ryg Pia 17:00-17:55	Rehab neuro Pia 17:00-17:55	
17:30					
18:00	Pilates Pia 18:00-18:55	Cross Camilla 18:00-18:55	Dagplejen stud. 18:00-18:55		
18:30					
19:00					

Mandag

	Hasseris	Nørresundby	Andet
7:30			
8:00			
8:30			
9:00			
9:30	Rehab neuro Anton 9:30-10:25		Bassin 1 Merle 09:45-10:10
10:00		Rehab hofte/knæ/ankel Casper 10:00-10:55	Bassin 1 Merle 10:15-10:40
10:30	Rehab neuro Anton 10:30-11:25		Bassin 1 Merle 10:45-11:10
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30			
16:00	Hofte/knæ/ankel niv.1 Anton 16:00-16:55	Rehab Casper 16:00-16:55	
16:30			
17:00	Cross Søren 17:00-17:55	Dagplejen stud. 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
6:30				Early Bird Trine 6:30-7:55	Early Bird Trine 6:30-7:55
7:00					
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/hofte Trine 9:00-9:55	GLAD Ryg Mikkel 9:00-9:55		
9:30					
10:00	Sund senior Julie 10:00-10:55	GLAD knæ/hofte Elisa 10:00-10:55	Neuro stolehold Stine 10:00-10:55		
10:30					
11:00	Rehab neuro Anne Eske 11:00-11:55			Rehab neuro Anne Eske 11:00-11:55	
11:30					
12:00					
12:30	Rehab knæ/hofte/ankel Sissel 12:30-13:25			Rehab knæ/hofte/ankel Sissel 12:30-13:25	
13:00					
13:30					
14:00					
14:30					
15:00					
15:30	Rehab knæ/hofte/ankel Sissel 15:30-16:25	GLAD knæ/hofte Annemette 15:30-16:25	GLAD knæ/hofte Annemette 15:30-16:25	Rehab knæ/hofte/ankel Sissel 15:30-16:25	
16:00					
16:30	Rehab knæ/hofte/ankel Annemette 16:30-17:25	Ryghold 2 Stine 16:30-17:25		Rehab knæ/hofte/ankel Annemette 16:30-17:25	
17:00					Cardio + styrke Sissel 17:00-17:30
17:30	Knæhold 1 Jacob Trikker 17:30-18:25	Cardio + styrke Sissel 17:30-17:55			
18:00		Knæhold 2 Sissel 18:15-18:55			Knæhold 2 Sissel 18:00-18:15
18:30					

Tirsdag

	Hasseris	Nørresundby	Andet
7:30			
8:00			
8:30			
9:00	Rehab hofte/knæ/ankel Daniel 9:00-09:55		
9:30			
10:00	Babyhold Solvejg 10:00-10:55		
10:30			
11:00	Babyhold Solvejg 11:00-11:55	Rehab knæ/ hofte/ankel Pernille 11:00-11:55	Rehab træningscafe Casper 11:00-11:55
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			Neuro fodbold Freja Jacob Trikker 14:00-14:55
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30	Rehab hofte/knæ/ankel Pernille 16:30-17:25		
17:00			
17:30	Løbehold Pernille 17:30-18:25		
18:00			
18:30			
19:00			

Aalborg Onsdag

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Træningssalen	Cardioområde
7:30	Rehab skulder Søren 7:30-8:25		Hjernerystelses- hold 2 Birgitte 7:30-8:25	Rehab skulder Søren 7:30-8:25	
8:00					
8:30					
9:00					
9:30					
10:00	Pilates Pia 10:00-10:55	GLAD knæ/hofte Trine 10:00-10:55	Pilates Cecilie 10:00-10:55		
10:30					
11:00	Neuro dans Julie 11:00-11:55	GLAD knæ/hofte Annemette 11:00-11:55	GLAD afspænding Trine 11:00-11:25	Rehab neuro Pia 11:00-11:55	
11:30					
12:00					
12:30					
13:00	Neuro 2 Tina 13:00-13:55				
13:30					
14:00					
14:30					
15:00					
15:30					
16:00	Pilates Cecilie 16:00-16:55	Skulder 2 Julie 16:00-16:55	Pilates Lærke 16:00-16:55		
16:30					
17:00	Ryghold 2 Pernille M. 17:00-17:55	Ryghold 1 Lærke 17:00-17:55		Skulder niv.2 Tina 17:00-17:55	
17:30					
18:00	Pilates Pernille M. 18:00-18:55				
18:30					
19:00					

Onsdag

	Hasseris	Nørresundby	Andet
7:30			
8:00			
8:30			
9:00			
9:30	Rehab ryg Solvejg 9:30-10:25	Rehab hofte/knæ/ankel Kristoffer 10:00-10:55	Bassin 3 Merle 9:30-9:55
10:00			Bassin 3 Merle 10:00-10:25
10:30	Neurohold Stine 10:30-11:25		Bassin 2 Merle 10:30-10:55
11:00		Bassin 1 Merle 11:00-11:25	
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00	Rehab hofte/knæ/ankel Daniel 15:00-15:55		
15:30			
16:00		Rehab Kristoffer 16:00-16:55	
16:30			
17:00	Ryghold 2 Solvejg 17:00-17:55		
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			

Aalborg Torsdag

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Træningssalen	Cardioområde
6:30					Early Bird Trine 6:30-7:55
7:00				Early Bird Trine 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	Knæhold 1 Sissel 8:30-9:25				Cardio Anne 9:00-9:25
9:00			Rehab neuro Pia 9:00-9:55		
9:30					
10:00	Sund senior Stine 10:00-10:55	GLAD knæ/hofte Annemette 10:00-10:55	Pilates Pia 10:00-10:55	Rehab neuro Anne Eske 10:00-10:55	
10:30					
11:00			GLAD afspejning Annemette 11:00-11:25		GLAD cardio Trine 11:00-11:25
11:30	GLAD knæ/hofte Trine 11:30-12:25				GLAD knæ/hofte Trine 11:30-12:25
12:00		GLAD knæ/hofte Elisa 12:00-12:55			
12:30	Rehab knæ/hofte/ankel Annemette 12:30-13:25			Rehab knæ/hofte/ankel Annemette 12:30-13:25	
13:00					
13:30					
14:00	Rehab knæ/hofte/ankel Trine 14:00-14:55			Rehab knæ/hofte/ankel Trine 14:00-14:55	
14:30					
15:00	Rehab knæ/hofte/ankel Christian 15:00-15:55			Rehab knæ/hofte/ankel Christian 15:00-15:55	Neuro cardio Pia 15:00-15:55
15:30					
16:00	GLAD Ryg Mette 16:00-16:55	GLAD knæ/hofte Elisa 16:00-16:55	Pilates Pia 16:00-16:55		
16:30					
17:00	Knæhold 1 Elisa 17:00-17:55	Cardio + styrke Stine 17:00-17:55			
17:30					
18:00	Knæhold 2 Anton 18:00-18:55	Cardio + styrke Stine 18:00-18:55	Nakkehold Mette 18:00-18:55		
18:30					

Torsdag

	Hasseris	Nørresundby	Andet
7:30			
8:00	Rehab hofte/knæ/ankel Daniel 8:00-8:55		
8:30			
9:00			
9:30			
10:00	Rehab neuro Jacob 10:00-10:55	Træningscafe Casper 10:00-10:55	
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30	Rehab hofte/knæ/ankel Pernille 13:30-14:25		
14:00			
14:30			
15:00	Ryghold 2 Jacob 15:00-15:55		
15:30			
16:00	Rehab Jacob 16:00-16:55		
16:30			
17:00	Løbehold Emily 17:30-18:25		
17:30			
18:00	Dagplejen stud. 18:00-18:55 Dagplejen stud. 19:00-19:55		
18:30			
19:00			
19:30			

Aalborg Fredag

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Træningssalen	Cardioområde
7:30		Skulder niv.1 Tina			
8:00		7:30-8:25			
8:30					
9:00		GLAD knæ/ høfte Annemette	GLAD Ryg Lærke	Rehab Mikkel	
9:30		9:00-9:55	9:00-9:55	9:00-9:55	
10:00	Neuro BIG niv.1 Pia	GLAD knæ/ høfte Elisa	Pilates Merle	Rehab neuro Anne Eske	
10:30	10:00-10:55	10:00-10:55	10:00-10:55	10:00-10:55	
11:00	Neuro BIG niv.1 Pia	GLAD knæ/ høfte Elisa	Pilates Merle		
11:30	11:00-11:55	11:00-11:55	11:00-11:55		
12:00					
12:30					
13:00	Neuro niv.2 Tina				
13:30	13:00-13:55				
14:00					
14:30					
15:00					
15:30					
16:00					

Fredag

	Hasseris	Nørresundby	Andet
7:30			
8:00			
8:30	Rehab hofte/knæ/ankel Pernille 8:30-9:35		
9:00			
9:30			
10:00	Rehab neuro Søren 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					
10:00					
10:30					
11:00					
11:30					
12:00					

Lørdag

	Hasseris	Nørresundby	Andet
7:30			
8:00			
8:30			
9:00			
9:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			

Åbningstider

Aalborg

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	09:00-13:00

Hasseriis

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

FysioDanmark Aalborg

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

FysioDanmark Hasseriis

Skelagervej 379A, 1. sal
9000 Aalborg

FysioDanmark Nørresundby

Nørre Uttrup Torv 11
9400 Nørresundby

rec@fdaalborg.dk • www.fdaalborg.dk