

# 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.

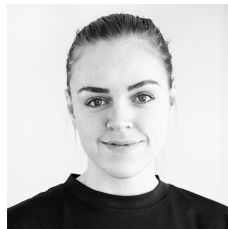
Har du spørgsmål til træning eller har lyst til at komme i gang med at træne hos os, er du meget velkommen til at kontakte vores træningsansvarlige fysioterapeuter, Sissel eller Julie.

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, Yoga
	Cardio+styrke og iQnifer
	Skulderhold
	Løbehold
	Rygghold, nakkehold, GLAD rygw
	Crosshold, Sund senior og Early bird
	Børnehold/efterfødsel
	Rehab

# Aalborg Mandag

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Træningssalen	Cardioområde
7:30					
8:00		<b>Pilates</b> Tina 8:00-8:55			
8:30	<b>Knæhold 1</b> Annemette 8:30-9:25				
9:00					<b>GLAD cardio</b> Trine 9:00-9:25
9:30	<b>Pilates</b> Cecilie 9:30-10:25			<b>GLAD styrke</b> Trine 9:30-9:55	<b>Neuro cardio</b> Pia 9:30-10:25
10:00		<b>Sund senior</b> Pernille 10:00-10:55	<b>Yoga</b> Lærke 10:00-10:55		
10:30					<b>GLAD cardio</b> Trine 10:30-10:55
11:00	<b>Neuro 1</b> Anne 11:00-11:55	<b>GLAD knæ/ hofte 1</b> Trine 11:00-11:55	<b>Hjernerystelses- hold</b> Birgitte 11:00-11:55		
11:30					<b>Hjernerystelses- hold</b> kl.11:30-11:55
12:00					
12:30	<b>Rehab knæ/ hofte/ankel</b> Jacob 12:30-13:25	<b>GLAD knæ/ hofte</b> Pernille 12:30-13:25		<b>Rehab knæ/ hofte/ankel</b> Jacob 12:30-13:25	
13:00					<b>Neuro cardio</b> Pia 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 2</b> Pia 16:00-16:55	<b>Pilates</b> Anna 16:00-16:55	<b>Rehab nakke spec.</b> Birgitte 16:00-16:55	<b>Rehab skulder</b> Julie 16:00-16:55	<b>iQniter cardio</b> Christian 16:00-16:55
16:30					
17:00	<b>Danske Bank Stud.</b> 17:00-17:55	<b>Ryghold 2</b> Anna 17:00-17:55	<b>GLAD Ryg</b> Pia 17:00-17:55	<b>Rehab neuro</b> Julie 17:00-17:55	
17:30					
18:00	<b>Pilates</b> Pia 18:00-18:55	<b>Cross Stud.</b> 18:00-18:55	<b>Dagplejen stud.</b> 18:00-18:55		
18:30					
19:00					

# Mandag

	Hasseris	Nørresundby	Andet
7:30			
8:00			
8:30			
9:00			
9:30	<b>Rehab neuro</b> Anton 9:30-10:25		<b>Bassin 1</b> Kasper 09:45-10:10
10:00		<b>Rehab hofte/knæ/ankel</b> Casper 10:00-10:55	<b>Bassin 1</b> Kasper 10:15-10:40
10:30	<b>Rehab neuro</b> Anton 10:30-11:25		<b>Bassin 1</b> Kasper 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	<b>Knæhold niv.1</b> Anton 16:00-16:55	<b>Rehab</b> Stud. 16:00-16:55	
16:30			
17:00	<b>Cross</b> Søren 17:00-17:55	<b>Dagplejen</b> stud. 17:00-17:55	
17:30			
18:00	<b>Nakkehold</b> Søren 18:00-18:55		
18:30			
19:00			

# Aalborg Tirsdag

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Trænings salen	Cardioområde
6:30				<b>Early Bird</b> Trine 6:30-7:55	<b>Early Bird</b> Trine 6:30-7:55
7:00					
7:30					
8:00	<b>Elite Sport Aalborg</b> Christian/Julie 8:00-9:30			<b>Elite Sport Aalborg</b> Christian/Julie 8:00-9:30	
8:30					
9:00		<b>GLAD knæ/hofte</b> Trine 9:00-9:55	<b>GLAD Ryg</b> Lærke 9:00-9:55		
9:30					
10:00	<b>Sund senior</b> Julie 10:00-10:55	<b>GLAD knæ/hofte</b> Trine 10:00-10:55	<b>Neuro stolehold</b> Stine 10:00-10:55		
10:30					
11:00	<b>Live træning</b> Anne 11:00-11:55			<b>Rehab neuro</b> Anne 11:00-11:55	
11:30					
12:00					
12:30	<b>Rehab knæ/hofte/ankel</b> Sissel 12:30-13:25			<b>Rehab knæ/hofte/ankel</b> Sissel 12:30-13:25	
13:00					
13:30					
14:00					
14:30					
15:00					
15:30	<b>Rehab knæ/hofte/ankel</b> Sissel 15:30-16:25	<b>GLAD knæ/hofte</b> Annemette 15:30-16:25	<b>GLAD knæ/hofte</b> Annemette 15:30-16:25	<b>Rehab knæ/hofte/ankel</b> Sissel 15:30-16:25	
16:00					
16:30	<b>Rehab knæ/hofte/ankel</b> Annemette 16:30-17:25	<b>Ryghold 2</b> Stine 16:30-17:25	<b>Neuro stræk og styrke</b> Thomas 16:30-17:25	<b>Rehab knæ/hofte/ankel</b> Annemette 16:30-17:25	
17:00					
17:30	<b>Knæhold 1</b> Jacob 17:30-18:25	<b>Cardio + styrke</b> Sissel 17:30-17:55			
18:00		<b>Knæhold 2</b> Sissel 18:15-18:55			<b>Knæhold 2</b> Sissel 18:00-18:15
18:30					

# Tirsdag

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

# Aalborg 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					
9:30					
10:00	<b>Pilates</b> Cecilie 10:00-10:55	<b>GLAD</b> <b>knæ/hofte</b> Trine 10:00-10:55	<b>Neuro pilates</b> Pia 10:00-10:55		
10:30					
11:00	<b>Neuro dans</b> Julie 11:00-11:55	<b>GLAD</b> <b>knæ/hofte</b> Annemette 11:00-11:55	<b>GLAD afspænding</b> Trine 11:00-11:25	<b>Rehab neuro</b> Pia 11:00-11:55	
11:30					
12:00					
12:30					
13:00	<b>Neuro 2</b> Tina 13:00-13:55				
13:30					
14:00					
14:30					
15:00		<b>Yoga</b> Lærke 15:00-15:55		<b>Rehab neuro</b> Pia 15:00-15:55	
15:30					
16:00	<b>Pilates</b> Cecilie 16:00-16:55	<b>Skulder 2</b> Julie 16:00-16:55	<b>Pilates</b> Lærke 16:00-16:55		
16:30					
17:00	<b>Ryghold 2</b> Jacob G. 17:00-17:55	<b>Rehab hofte/ knæ/ankel</b> Thomas 17:00-17:55	<b>Rehab ryg</b> Lærke 17:00-17:55	<b>Rehab skulder</b> Tina 17:00-17:55	
17:30					
18:00	<b>Pilates</b> Lærke 18:00-18:55				
18:30					
19:00					



# Onsdag

	Hasseris	Nørresundby	Andet
7:30			
8:00			
8:30			
9:00			
9:30	<b>Rehab ryg</b> Solvejg 9:30-10:25	<b>Rehab hofte/knæ/ankel</b> Anders 10:00-10:55	<b>Bassin 3</b> Kasper 9:30-9:55
10:00			<b>Bassin 3</b> Kasper 10:00-10:25
10:30	<b>Neurohold</b> Stine 10:30-11:25		<b>Bassin 2</b> Kasper 10:30-10:55
11:00		<b>Bassin 1</b> Kasper 11:00-11:25	
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00	<b>Rehab hofte/knæ/ankel</b> Daniel 15:00-15:55		
15:30			
16:00		<b>Rehab</b> Kasper 16:00-16:55	
16:30			
17:00	<b>Ryghold 2</b> 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	Early Bird
7:00					
7:30			Hjernerystelses- hold Birgitte 7:30-8:25		Hjernerystelses- hold
8:00		Elite Sport Aalborg Christian/Julie 8:00-9:30		Elite Sport Aalborg Christian/Julie 8:00-9:30	Elitesport Aalborg
8:30	Knæhold 1 Annemette 8:30-9:25				
9:00			Rehab neuro Pia 9:00-9:55		
9:30					
10:00	Sund senior Birgitte 10:00-10:55	GLAD knæ/hofte Annemette 10:00-10:55	Pilates Cecilie 10:00-10:55	Rehab neuro Anne 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 1 Trine 11:30-12:25				GLAD knæ/hofte 1 Trine 11:30-12:25
12:00		GLAD knæ/hofte Anna 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 15:00-15:25
15:30					Neuro cardio Pia 15:30-15:55
16:00	GLAD Ryg Mette 16:00-16:55	GLAD knæ/hofte Elisa 16:00-16:55	Pilates Anna 16:00-16:55		
16:30					
17:00	Knæhold 1 Anna 17:00-17:55	Cardio + styrke Stine 17:00-17:55	Rehab nakke spec. Mette 17:00-17:55		Cardio + styrke
17:30					
18:00	Knæhold 2 Anton 18:00-18:55	Cardio + styrke Stine 18:00-18:55	Nakkehold Mette 18:00-18:55		Cardio + styrke
18:30					

# Torsdag

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

# Aalborg Fredag

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Træningssalen	Cardioområde
7:30		<b>Skulder niv.1</b> Tina			
8:00		7:30-8:25			
8:30					
9:00		<b>GLAD knæ/ høfte</b> Annemette	<b>GLAD Ryg</b> Lærke	<b>Rehab</b> Julie	
9:30		9:00-9:55	9:00-9:55	9:00-9:55	
10:00	<b>Neuro BIG</b> Pia	<b>GLAD knæ/ høfte</b> Anna	<b>Pilates</b> Lærke	<b>Rehab neuro</b> Anne	
10:30	10:00-10:55	10:00-10:55	10:00-10:55	10:00-10:55	
11:00	<b>Neuro pilates</b> Pia	<b>GLAD knæ/ høfte</b> Anna			
11:30	11:00-11:55	11:00-11:55			
12:00					
12:30					
13:00	<b>Neuro niv.2</b> 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	<b>TRX</b> Pernille 8:30-9:35		
9:00			
9:30			
10:00	<b>Rehab neuro</b> Søren 10:00-10:55		
10:30			
11:00	<b>Efterfødsel</b> 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

	<b>Hasseris</b>	<b>Nørresundby</b>	<b>Andet</b>
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

## 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

## 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 Hassseris

Skelagervej 379A, 1. sal  
9000 Aalborg

### FysioDanmark Nørresundby

Nørre Uttrup Torv 11  
9400 Nørresundby

---

rec@fdaalborg.dk • www.fdaalborg.dk