

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.

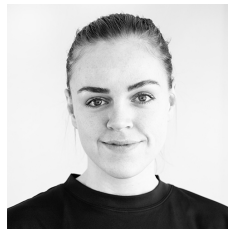
Har du spørgsmål til træning eller har lyst til at komme i gang med at træne hos os, er du meget velkommen til at kontakte vores træningsansvarlige fysioterapeuter, Sissel eller Julie.

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

| | |
|--|--------------------------------------|
| | Erhvervsbold |
| | 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, Træningscafe |
| | Bodil * |

Aalborg Mandag

| | Holdsal 1 | Holdsal 2 | Holdsal 3 | Træningssalen | Cardioområde |
|-------|---|---|---|---|---|
| 7:30 | | | | | |
| 8:00 | | Pilates Mads 8:00-8:55 | | | |
| 8:30 | Knæhold 1 Annemette 8:30-9:25 | | | | |
| 9:00 | | | | | Cardio & styrke Trine 9:00-9:25 |
| 9:30 | Pilates Cecilie 9:30-10:25 | | | Cardio & styrke Trine 9:30-9:55 | Neuro cardio Pia 9:30-10:25 |
| 10:00 | | Sund senior Mads 10:00-10:55 | Yoga Lærke 10:00-10:55 | | |
| 10:30 | | | | | Cardio Trine 10:30-10:55 |
| 11:00 | Neuro 1 Frederik 11:00-11:55 | Knæ niv. 1 Trine 11:00-11:55 | Hjernerystelses- hold Birgitte 11:00-11:55 | | |
| 11:30 | | | | | Hjernerystelses- hold kl. 11:30-11:55 |
| 12:00 | | | | | |
| 12:30 | | GLAD knæ/ hofte Pernille 12:30-13:25 | | | |
| 13:00 | | | | | Neuro cardio Pia 13:00-13:55 |
| 13:30 | | | | | |
| 14:00 | | | | | |
| 14:30 | | | | | |
| 15:00 | EnviDan Stud. 15:00-15:55 | GLAD knæ/ hofte Thomas 15:00-15:55 | | | |
| 15:30 | | | | | |
| 16:00 | Ryghold 2 Pia 16:00-16:55 | Pilates Anna 16:00-16:55 | | Rehab skulder Julie 16:00-16:55 | |
| 16:30 | | | | | |
| 17:00 | Cross Frederik 17:00-17:55 | Ryghold 2 Anna 17:00-17:55 | GLAD Ryg Pia 17:00-17:55 | Rehab neuro Julie 17:00-17:55 | |
| 17:30 | | | | | |
| 18:00 | Ryghold * Bodil 18:05-19:00 | Pilates Pia 18:00-18:55 | Dagplejen stud. 18:00-18:55 | | |
| 18:30 | | | | | |
| 19:00 | Pilates/styrke * Bodil 19:10-20:00 | | | | |
| 19:30 | | | | | |

Mandag

| | Hasseris | Nørresundby | Andet |
|-------|--|---|---------------------------------------|
| 7:30 | | | |
| 8:00 | | | |
| 8:30 | | | |
| 9:00 | | | |
| 9:30 | Neuro 1 Anton 9:30-10:25 | | Bassin 1 Kasper 09:40-10:10 |
| 10:00 | | Rehab hofte/knæ/ankel Casper 10:00-10:55 | Bassin 1 Kasper 10:10-10:40 |
| 10:30 | Neuro 1 Anton 10:30-11:25 | | Bassin 1 Kasper 10:40-11:10 |
| 11:00 | | | |
| 11:30 | | | |
| 12:00 | | | |
| 12:30 | | | |
| 13:00 | | | |
| 13:30 | | | |
| 14:00 | | | |
| 14:30 | | | |
| 15:00 | | | |
| 15:30 | | Neuro rehab ung Solvejg 15:30-16:25 | |
| 16:00 | Knæhold niv.1 Anton 16:00-16:55 | | Rehab Anders 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 Lærke 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 | Rehab neuro Pia 10:00-10:55 | |
| 10:30 | | | | | |
| 11:00 | | | | Rehab neuro Anne 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 | | 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 | Neuro niv. 2 Thomas 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 Annemette 17:30-18:25 | Cardio + styrke Sissel 17:30-17:55 | | | |
| 18:00 | | Knæhold 2 Sissel 18:00-18:55 | | | 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 | Ryghold * Bodil 9:00-9:55 | |
| 9:30 | | | |
| 10:00 | Rehab Kasper 10:00-10:55 | Ryghold * Bodil 10:00-10:55 | |
| 10:30 | | | |
| 11:00 | | Rehab træningscafe Casper 11:00-11:55 | |
| 11:30 | | | |
| 12:00 | | | |
| 12:30 | | | |
| 13:00 | | | |
| 13:30 | | | |
| 14:00 | | | Neuro fodbold Freja Jacob 14:00-14:55 |
| 14:30 | | | |
| 15:00 | | | |
| 15:30 | Rehab neuro Daniel 15:30-16:25 | | |
| 16:00 | | | |
| 16:30 | Knæ niv. 1 Daniel 16:30-17:25 | | |
| 17:00 | | | |
| 17:30 | | | |
| 18:00 | | | |
| 18:30 | | | |
| 19:00 | | | |

Aalborg Onsdag

| | Holdsal 1 | Holdsal 2 | Holdsal 3 | Træningssalen | Cardioområde |
|-------|---|---|---|--|--------------|
| 7:30 | | | | | |
| 8:00 | | | | | |
| 8:30 | | | | | |
| 9:00 | | | | | |
| 9:30 | | | | | |
| 10:00 | Pilates Cecilie 10:00-10:55 | GLAD knæ/hofte Trine 10:00-10:55 | Neuro pilates Pia 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 Anton 13:00-13:55 | | | | |
| 13:30 | | | | | |
| 14:00 | | | | | |
| 14:30 | | | | | |
| 15:00 | Yoga Lærke 15:00-15:55 | | | Rehab neuro Pia 15:00-15:55 | |
| 15:30 | | | | | |
| 16:00 | Pilates Lærke 16:00-16:55 | Neuro Pilates Cecilie 16:00-16:55 | | Rehab Frederik 16:00-16:55 | |
| 16:30 | | | | | |
| 17:00 | Ryghold 2 Stud. 17:00-17:55 | | Rehab ryg Lærke 17:00-17:55 | | |
| 17:30 | | | | | |
| 18:00 | Ryghold * Bodil 18:05-19:00 | | | | |
| 18:30 | | | | | |
| 19:00 | Pilates styrke * Bodil 19:10-20:00 | | | | |
| 19:30 | | | | | |

Onsdag

| | Hasseris | Nørresundby | Andet |
|-------|--|---|---------------------------------------|
| 7:30 | | | |
| 8:00 | | | |
| 8:30 | | | |
| 9:00 | | | |
| 9:30 | Ryghold niv. 1 Solvejg 9:30-10:25 | | Bassin 3 Kasper 9:30-9:55 |
| 10:00 | | Rehab hofte/knæ/ankel Anders 10:00-10:55 | Bassin 3 Kasper 10:00-10:25 |
| 10:30 | Neurohold Stine 10:30-11:25 | | Bassin 2 Kasper 10:30-10:55 |
| 11:00 | | Yoga Pernille 11:00-11:55 | Bassin 1 Kasper 11:00-11:25 |
| 11:30 | | | |
| 12:00 | | | |
| 12:30 | | | |
| 13:00 | | | |
| 13:30 | | | |
| 14:00 | | | |
| 14:30 | | | |
| 15:00 | | | |
| 15:30 | | | |
| 16:00 | | Rehab Kasper 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 |
|-------|---|--|---|--|---|
| 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 Sissel 10:00-10:55 | GLAD knæ/hofte Annemette 10:00-10:55 | | Rehab neuro Pia 10:00-10:55 | |
| 10:30 | | | | | |
| 11:00 | | | GLAD afspænding Annemette 11:00-11:25 | | Cardio Trine 11:00-11:25 |
| 11:30 | Knæ niv. 1 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 15:00-15:25 |
| 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 Elisa 17:00-17:55 | Cardio + styrke Stine 17:00-17:55 | Rehab nakke 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 | | | | | |
| 19:00 | | | | Late Birds Trine 18:30-19:55 | Late Birds Trine 18:30-19:55 |
| 19:30 | | | | | |

Torsdag

| | Hasseris | Nørresundby | Andet |
|-------|---|--|-------|
| 7:30 | | | |
| 8:00 | Rehab hofte/knæ/ankel Daniel 8:00-8:55 | | |
| 8:30 | | | |
| 9:00 | | Rehab Casper 9:00-9:55 | |
| 9:30 | | | |
| 10:00 | Rehab Kasper 10:00-10:55 | Træningscafe Casper 10:00-10:55 | |
| 10:30 | | | |
| 11:00 | Rehab neuro Jacob 11:00-11:55 | | |
| 11:30 | | | |
| 12:00 | | | |
| 12:30 | | | |
| 13:00 | | | |
| 13:30 | | | |
| 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 | | Kostvejled. Sarah 17:00-17:55 | |
| 17:00 | Dagplejen stud. 18:00-18:55 | | |
| 17:30 | | | |
| 18:00 | 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 Anton 7:30-8:25 | | | |
| 8:00 | | | | | |
| 8:30 | | | | | |
| 9:00 | | GLAD knæ/ hoft Annemette 9:00-9:55 | GLAD Ryg Lærke 9:00-9:55 | Rehab Julie 9:00-9:55 | |
| 9:30 | | | | | |
| 10:00 | Neuro BIG Pia 10:00-10:55 | GLAD knæ/ hoft Annemette 10:00-10:55 | Pilates Lærke 10:00-10:55 | Rehab neuro Mads 10:00-10:55 | |
| 10:30 | | | | | |
| 11:00 | Pilates Lærke 11:00-11:55 | GLAD knæ/ hoft Casper 11:00-11:55 | Neuro pilates Pia 11:00-11:55 | | |
| 11:30 | | | | | |
| 12:00 | | | | | |
| 12:30 | | | | | |
| 13:00 | Neuro niv.2 Anton 13:00-13:55 | | | | |
| 13:30 | | | | | |
| 14:00 | | | | | |
| 14:30 | | | | | |
| 15:00 | | | | | |
| 15:30 | | | | | |
| 16:00 | | | | | |

Fredag

| | Hasseris | Nørresundby | Andet |
|-------|--|--|-------|
| 7:30 | | | |
| 8:00 | | | |
| 8:30 | TRX Tina 8:30-9:35 | | |
| 9:00 | | | |
| 9:30 | | | |
| 10:00 | Rehab neuro Kasper 10:00-10:55 | Ryghold * Bodil 10:00-10:55 | |
| 10:30 | | | |
| 11:00 | Efterfødsel Solvejg 11:00-11:55 | Ryghold * Bodil 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