

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.

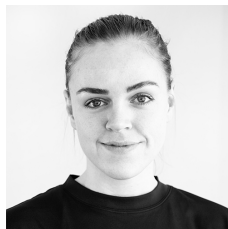
Har du spørgsmål til træning eller har lyst til at komme i gang med at træne hos os, er du meget velkommen til at kontakte vores træningsansvarlige fysioterapeuter, Sissel eller Julie.

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 ryg
	Crosshold, Sund senior og Early bird
	Børnehold/efterfødsel
	Rehab, Træningscave

Aalborg Mandag

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Træningssalen	Cardioområde
7:30					
8:00					
8:30	Knæhold 1 Annemette 8:30-9:25				
9:00					Cardio & styrke Mads 9:00-9:25
9:30	Pilates Cecilie 9:30-10:25			Cardio & styrke Mads 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		Cardio & styrke Trine 10:30-10:55
10:30					
11:00	Neuro1 Frederik 11:00-11:55	Cardio & styrke Trine 11:00-11:25	Hjernerystelses- hold Birgitte 11:00-11:55		
11:30					Hjernerystelses- hold kl.11:30-11:55
12:00					
12:30		GLAD knæ/ hofte Elisa 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	Rehab knæ/ hofte/ankel Thomas 15:00-15:55			
15:30					
16:00	Ryghold 2 Pia 16:00-16:55	Pilates Stud. 16:00-16:55			
16:30					
17:00	Cross Frederik 17:00-17:55	Ryghold 2 Stud. 17:00-17:55	GLAD Ryg Pia 17:00-17:55	Rehab neuro Julie 17:00-17:55	
17:30					
18:00	Ryghold 1 Bodil 18:05-19:00	Pilates Stud. 18:00-18:55	Dagplejen stud. 18:00-18:55		
18:30					
19:00	Pilates 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			
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	Træningssalen	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 Anton/Casper 8:00-9:30			Elite Sport Aalborg Anton/Casper 8:00-9:30	
8:30					
9:00					
9:30		GLAD knæ/hofte Trine 9:00-9:55	GLAD Ryg Lærke 9:00-9:55		
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		GLAD knæ/hofte Trine 11:00-11:55		Rehab neuro Anne 11:00-11:55	
11:30					
12:00			GLAD afspænding Trine 12:00-12:25		
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	Rygghold 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 1 Bodil 8:45-9:45	
9:30			
10:00	Rehab Kasper 10:00-10:55	Ryghold 1 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			
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		Neuro pilates Pia 10:00-10:55		
10:30					
11:00	Neuro balance Julie 11:00-11:55	GLAD knæ/hofte Annemette 11:00-11:55		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	Yoga Bodil 18:05-19:00				
18:30					
19:00	Pilates Bodil 19:10-20:00				
19:30					

Onsdag

	Hasseris	Nørresundby	Andet
7:30			
8:00			
8:30			
9:00			
9:30	Rygghold 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			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 Pernille 16:00-16:55	
16:30			
17:00	Rygghold 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 Anton/Casper 8:00-9:30		Elite Sport Aalborg Anton/Casper 8:00-9:00	Elitesport Aalborg
8:30	Knæhold 1 Annemette 8:30-9:25			Rehab neuro Pia 9:00-9:55	
9:00					
9:30					
10:00	Sund senior Sissel 10:00-10:55	GLAD knæ/hofte Annemette 10:00-10:55		Rehab neuro Anne 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			Hjernerystelses-hold Birgitte 13:00-13:55		Hjernerystelses-hold
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 Elisa 15:00-15:55			Rehab knæ/hofte/ankel Elisa 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 Stud. 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				Late Birds Trine 18:30-19:55	Late Birds Trine 18:30-19:55
19:00					
19:30					

Torsdag

	Hasseris	Nørresundby	Andet	
7:30				
8:00	Rehab hofte/knæ/ankel Daniel 8:00-8:55			
8:30				
9:00	Rehab neuro Jacob 9:00-9:55	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				
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. 17:00-17:55			
17:30				
18:00	Dagplejen stud. 18:00-18:55			
18:30				
19:00				
19:30				

Aalborg Fredag

	Holdsal 1	Holdsal 2	Holdsal 3	Træningssalen	Cardioområde
7:30		Skulder niv.1 Anton			
8:00		7:30-8:25			
8:30					
9:00		GLAD knæ/ hoft	GLAD Ryg	Rehab	
9:30		Annemette 9:00-9:55	Lærke 9:00-9:55	Julie 9:00-9:55	
10:00	Neuro BIG Pia	GLAD knæ/ hoft	Pilates	Rehab neuro	
10:30	10:00-10:55	Elisa 10:00-10:55	Lærke 10:00-10:55	Mads 10:00-10:55	
11:00	Pilates	GLAD knæ/ hoft	Neuro pilates		
11:30	Lærke 11:00-11:55	Elisa 11:00-11:55	Pia 11:00-11:55		
12:00					
12:30					
13:00	Neuro niv.2				
13:30	Anne 13:00-13:55				
14:00					
14:30					
15:00					
15:30					
16:00					

Fredag

	Hasseris	Nørresundby	Andet
7:30			
8:00			
8:30			
9:00	TRX Stine 9:00-9:55		
9:30			
10:00	Rehab neuro Kasper 10:00-10:55	Rygghold 1 Bodil 10:00-10:55	
10:30			
11:00	Efterfødsel Solvejg 11:00-11:55	Yoga 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			

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