

Holdtræning i Aalborg, Hasseris og Nørresundby



FYSIO
D A N M A R K

AALBORG • HASSERIS • NØRRESUNDBY

Velkommen til vores træningsunivers

Hos os er træning en integreret del af din behandling. Vi arbejder i et fysioterapeutisk regi, hvor kvalitet, faglighed og individuel tilpasning er i centrum. Vores træningshold er nøje sammensat, så du får den bedst mulige støtte til netop dine behov – uanset om du er i gang med genoptræning, ønsker at forebygge skader eller vil styrke din krop.

For at sikre det bedste udgangspunkt for din træning, skal du altid vurderes af en fysioterapeut inden opstart på et hold. Her afdækker vi dine behov og mål, så vi kan tilpasse træningen specifikt til dig.

Vi tror på, at den bedste udvikling sker i trygge rammer med kompetent vejledning. Derfor bliver du mødt af engagerede fysioterapeuter, som følger dig tæt og tilpasser træningen løbende, så den giver mening for dig og din hverdag.

I denne folder finder du en oversigt over vores forskellige hold. Vi glæder os til at hjælpe dig godt på vej.

Ved spørgsmål, kontakt Sissel via mail på sm@fdaalborg.dk



Sissel Mølbak
sm@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**.

Udeblivelse på hold 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
	Vederlagsfri (VF)
	Bassinhold
	GLAD knæ/hofte.
	Pilates, afspænding, Yoga
	Cardio+styrke og iQnifer
	Skulderhold
	Løbehold
	Ryghold, nakkehold, GLAD ryg
	Crosshold, Sund senior og Early bird
	Børnehold/efterfødsel
	Rehab, Træningscafe

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	VF cardio Pia 9:30-10:25
10:00		Sund senior Nadia 10:00-10:55	Yoga Lærke 10:00-10:55		
10:30					Cardio Mads 10:30-10:55
11:00	VF 1 Frederik 11:00-11:55	Cardio & styrke Mads 11:00-11:25			
11:30					
12:00					
12:30		GLAD knæ/ hofte Elisa 12:30-13:25			
13:00					VF 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 Gitta 16:00-16:55	Pilates Nadia 16:00-16:55	Rehab skulder Anton 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 VF Pia 17:00-17:55	
17:30					
18:00	Ryghold 1 Bodil 18:05-19:00	Pilates Isabella 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	VF 1 Kasper 9:30-10:25		Bassin 1 Merle 09:40-10:10
10:00		Rehab hofte/knæ/ankel Anders 10:00-10:55	Bassin 1 Merle 10:10-10:40
10:30			Bassin 1 Merle 10:40-11:10
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30	VF rehab ung Solvejg 15:30-16:25		
16:00		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 Anton/Casper 8:00-9:30	Elite Sport Aalborg Anton/Casper 8:00-9:30	
8:30					
9:00	GLAD Ryg Lærke 9:00-9:55	GLAD knæ/hofte Trine 9:00-9:55			
9:30					
10:00	Sund senior Merle 10:00-10:55	GLAD knæ/hofte Elisa 10:00-10:55	VF stolehold Stine 10:00-10:55		
10:30					
11:00		GLAD knæ/hofte Trine 11:00-11:55		Rehab VF Pia 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	Ryghold 2 Stine 16:30-17:25	VF niv. 2 Thomas 16:30-17:25	Rehab knæ/hofte/ankel Annemette 16:30-17:25	
17:00					
17:30	Knæhold 1 Annemette 17:30-18:25	Cardio + styrke Sissel 17:30-17:55			Knæhold 1 Annemette 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 8:45-9:45	
9:30			
10:00	Rehab Kasper 10:00-10:55	Ryghold Bodil 09:55-10:45	
10:30			
11:00		Rehab træningscafe Trausti 11:00-11:55	
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			VF fodbold Freja Jacob 14:00-14:55
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30	Knæ niv. 1 Casper 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		VF pilates Pia 10:00-10:55		
10:30					
11:00	VF balance Nadia 11:00-11:55	GLAD knæ/hofte Annemette 11:00-11:55		Rehab VF Pia 11:00-11:55	
11:30					
12:00					
12:30					
13:00	VF 2 Anton 13:00-13:55				
13:30					
14:00					
14:30					
15:00	Yoga Lærke 15:00-15:55			Rehab VF Pia 15:00-15:55	
15:30					
16:00	Pilates Lærke 16:00-16:55	VF Pilates Cecilie 16:00-16:55		Rehab Frederik 16:00-16:55	
16:30					
17:00	Ryghold 2 Laura 17:00-17:55	Yoga Bodil 17:00-17:55	Rehab ryg Lærke 17:00-17:55		
17:30					
18:00	Pilates styrke Bodil 18:05-18:55				
18:30					
19:00					
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 Merle 9:30-9:55
10:00		Rehab hofte/knæ/ankel Anders 10:00-10:55	Bassin 3 Merle 10:00-10:25
10:30	Vederlagsfri 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			
15:30			
16:00		Rehab Pernille 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				Cardio + styrke Stud. 6:30-7:25	Cardio + styrke
7:00					
7:30					
8:00		Elite Sport Aalborg Anton/Casper 8:00-9:30		Elite Sport Aalborg Anton/Casper 8:00-9:30	Elitesport
8:30	Knæhold 1 Annemette 8:30-9:25				
9:00			Rehab VF Pia 9:00-9:55	Rehab VF Pia 9:30-9:55	
9:30					
10:00	Sund senior Sissel 10:00-10:55	GLAD knæ/hofte Annemette 10:00-10:55		Rehab VF Pia 10:00-10:55	
10:30					
11:00			GLAD afspejning 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	VF cardio Pia 15:00-15:25
15:30					VF cardio Pia 15:30-15:55
16:00	GLAD Ryg Mette 16:00-16:55	GLAD knæ/hofte Elisa 16:00-16:55	Pilates Laura 16:00-16:55	Rehab VF Pia 16:00-16:55	
16:30					
17:00	Knæhold 1 Julie 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					

Torsdag

	Hasseris	Nørresundby	Andet
7:30			
8:00	Rehab hofte/knæ/ankel Daniel 8:00-8:55		
8:30			
9:00		Pilates Bodil 9:00-9:55	
9:30			
10:00	Rehab Kasper 10:00-10:55	Træningscafe Trausti 10:00-10:55	
10:30			
11:00	Rehab VF 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 Casper 9:00-9:55	
9:30					
10:00	VF balance Nadia 10:00-10:55	GLAD knæ/ hoft Elisa 10:00-10:55	Pilates Lærke 10:00-10:55	Rehab VF Pia 10:00-10:55	
10:30					
11:00	Pilates Lærke 11:00-11:55	GLAD knæ/ hoft Elisa 11:00-11:55	VF pilates Pia 11:00-11:55		
11:30					
12:00					
12:30					
13:00	VF 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			
9:00	TRX Stine 9:00-9:55		
9:30			
10:00	VF neuro Kasper 10:00-10:55	Ryghold 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			

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