

# HOLDOVERSIGT HOS BENEFIT DRONNINGLUND

FOREBYGGELSE OG SUNDHEDSFREMME,

VI HAR DET HOLD SOM PASSER LIGE NETOP TIL DIG

**ALLE HOLD starter UGE 36 2020 – UNDTAGEN...**

- 'Motion i vand' om fredagen – starter allerede i uge 35
- 'Golfhold' – starter først i uge 43

**TILMELDING – kontakt BeneFIT Dronninglund på telefon eller mail.**

Vi har flere hold sammen med FOF, se mere på [www.fof-vendsyssel.dk](http://www.fof-vendsyssel.dk)

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<b>EFTERFØDSEL</b> 12.00 - 13.00	<b>PARKINSON 1</b> 9.00 - 10.00	<b>RYGHOLD</b> 9.00 - 10.00	<b>MOTIONSHOLD</b> 9.00 - 10.00	<b>MOTION I VAND</b> 12.00 - 13.00
<b>TUMLEPLADSEN</b> 15.00 - 16.00	<b>FORMIDDAGS MOTION</b> 9.00 - 10.00	<b>BABYMOTORIK</b> 10.30 - 11.30	<b>MOTION I VAND</b> 12.00 - 13.00	<b>MOTION I VAND</b> 13.00 - 14.00
<b>MOTIONSHOLD</b> 16.00 - 17.00	<b>OSTEOPOROSE</b> 10.20 - 11.20	<b>HOLD KROPPEN PÅ TOPPEN</b> 13.00 - 14.00	<b>PARKINSON</b> 12.50 - 13.50	
<b>SJOV MOTION</b> 17.00 - 18.00	<b>BALANCEHOLD</b> 10.20 - 11.20	<b>KNÆ OG HOFTE</b> 13.00 - 14.00	<b>SCLEROSE</b> 14.00 - 15.00	
	<b>GIGHOLD</b> 11.20 - 12.20		<b>TUMLEPLADSEN</b> 15.30 - 16.30	
	<b>PARKINSON 2</b> 13.00 - 14.00		<b>RYGHOLD</b> 17.00 - 18.00	
	<b>MOTION I VAND</b> 17.00 - 18.00			
	<b>SVED PÅ PANDEN</b> 17.00 - 18.00			
	<b>GOLFHOLD</b> 17.00 - 18.00			

## COVID-19 forholdsregler ved holdtræning

- Du bedes selv medbringe håndklæde (og egen måtte hvis du har det) samt vandflaske.
- Der må max. være 10 deltagere på hold på klinikken.
- I bassin møder man til tiden og klæder om, når omklædning er tomt efter det forrige hold. Der må max være 17 personer i omklædningen ad gangen.

## NYT NYT NYT

**GLA;D RYG** træning – træningskoncept som hjælper dig til større fysisk formåen og giver dig viden til bedre at kunne håndtere dine rygsmærter. Kontakt klinikken for nærmere information.

**TUMLEPLADSEN** - tilbud for børn i dagplejealderen med motoriske udfordringer.

Vi har løbende hold, så kontakt os for mere information.

Eller se mere om vores holdtilbud på [www.benefit-dronninglund.dk](http://www.benefit-dronninglund.dk)

**B**ENEfit®

BeneFIT Dronninglund • Rørholtvej 3A • 9330 Dronninglund  
Tlf. 9884 2800 • [info@benefit-dronninglund.dk](mailto:info@benefit-dronninglund.dk)

**B**

[www.bene-fit.dk](http://www.bene-fit.dk)