

HOLDOVERSIGT HOS BENEFIT DRONNINGLUND

FOREBYGGELSE OG SUNDHEDSFREMME,
VI HAR DET HOLD SOM PASSER LIGE NETOP TIL DIG

TILMELDING – kontakt BeneFiT Dronninglund på telefon eller mail. Alle hold starter uge 36 2022
Vi har hold sammen med FOF bla. knæ/hofte- og osteoporose-hold, se mere på www.fof-vendsyssel.dk

MANDAG

EFTERFØDSELSHOLD

Underviser: Fysioterapeut Marianne Hjelm
Tid: 11.30-12.30 - 6 uger **Pris:** 500,00

MOTIONSHOLD

Underviser: Fysioterapeut Marianne Hjelm
Tid: 16.00-17.00 - 12 uger og 17.00-18.00 - 12 uger **Pris:** 750,00

SCLEROSE - TRÆNING PÅ HENVISNING

Underviser: Fysioterapeut Marianne Hjelm
Tid: 14.00-15.00



GOLFHOLD - bliv stærkere inden sæsonen og forebyg golfskader.

Underviser: Fysioterapeut Thomas Borup. Klinikken er med i GolfKlinik Danmark netværket.

Tid: 17.00-18.00 - 10 uger **Pris:** 900,00 **Start:** Uge 2

TIRSDAG

PARKINSON 1 - TRÆNING PÅ HENVISNING

Underviser: Fysioterapeut Maria Havn
Tid: 9.00-10.00

FORMIDDAGSMOTION

Underviser: Fysioterapeut Henriette Falborg
Tid: 9.00-10.00 - 12 uger **Pris:** 750,00

GOLFHOLD - bliv stærkere inden sæsonen og forebyg golfskader.

Underviser: Fysioterapeut Thomas Borup. Klinikken er med i GolfKlinik Danmark netværket.

Tid: 10.20-11.20 - 10 uger **Pris:** 900,00 **Start:** Uge 2

PARKINSON 2 - TRÆNING PÅ HENVISNING

Underviser: Fysioterapeut Maria Havn
Tid: 10.20-11.20

GIGHOLD - TRÆNING PÅ HENVISNING

Underviser: Fysioterapeut Henriette Falborg
Tid: 11.20-12.20

SVED PÅ PANDEN

Underviser: Fysioterapeut Marianne Hjelm
Tid: 16.45-17.45 - 12 uger **Pris:** 750,00

MOTION I VAND

Underviser: Fysioterapeut Henriette Falborg
Tid: 17.00-18.00 **Pris:** 750,00

ONSDAG

RYGHOLD - TRÆNING PÅ HENVISNING

Underviser: Fysioterapeut Henriette Falborg
Tid: 9.00-10.00 - 12 uger **Pris:** 750,00



HOLD KROPPEN PÅ TOPPEN - motionstilbud til dig, der gerne vil holde dig i så god fysisk form som muligt - så længe som muligt.

Underviser: Fysioterapeut Henriette Falborg
Tid: 13.00-14.00 - 12 uger **Pris:** 750,00

TORSDAG

MOTIONSHOLD

Underviser: Fysioterapeut Marianne Hjelm
Tid: 9.00-10.00 - 12 uger **Pris:** 750,00



PARKINSONHOLD

Underviser: Fysioterapeut Maria Havn
Tid: 12.50-13.50

MOTION I VAND

Underviser: Fysioterapeut Henriette Falborg
Tid: 13.15-14.15 - 12 gange **Pris:** 750,00

RYGHOLD - SUND RYG OG NAKKE

Fysisk træning for dig som har/har haft ryg-problemer.

Underviser: Fysioterapeut Maria Havn
Tid: 17.00-18.00 - 12 uger **Pris:** 750,00

FREDAG

MOTION I VAND - TRÆNING PÅ HENVISNING

Underviser: Fysioterapeut Henriette Falborg
Tid: 12.00-13.00 og 13.00-14.00
Ring til klinikken for nærmere information

- Du bedes selv medbringe håndklæde - og egen måtte hvis du har det - samt vandflaske
- HUSK: Afspritning ved indgang til holdsal/svømmehal

BeneFit®

BeneFiT Dronninglund • Rørholtvej 3A • 9330 Dronninglund
Tlf. 9884 2800 • dronninglund@benefit.dk

B
www.benefit.dk