

Holdplan træning inden for sygesikringen

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.00-09.00 Superviseret træning	08.00-09.00 Superviseret træning			08.00-09.00 Superviseret træning
09.00-10.00 Superviseret træning	09.00-10.00 Superviseret træning	09.00-10.00 Superviseret træning	09.00-10.00 Superviseret træning	08.30-09.30 NMES apoplekshold
09.00-10.00 Parkinsonhold 2	09.00-09.45: Bassinhold 1 09.45-10.15: Bassinhold 2 10.15-10.45: Bassinhold 3 10.45-11.15: Bassinhold 4 11.15-12.00: Bassinhold 5	10.00-11.00 Superviseret træning	10.00-11.00 Superviseret træning	09.00-10.00 Superviseret træning
11.00-12.00 Superviseret træning		11.00-12.00 Parkinsonhold 2	11.00-12.00 Stabilitetstræning	11.00-12.00 Superviseret træning
		11.30-12.30 Sklerosehold	12.00-12.55 Parkinsondans	
	12.30-13.30 Apoplekshold			
13.00-14.00 Superviseret træning	13.00-14.00 Superviseret træning		13.00-14.00 Superviseret træning	
16.00-17.00 Superviseret træning	16.00-17.00 GLA:D Knæ og hofte	16.00-17.00 Superviseret træning	16.00-17.00 GLA:D Knæ og Hofte	
17.00-18.00 Ryghold 1		16.00-17.00 Parkinsonhold		
		17.00-18.00 Ryghold 2		

Træning på klinikken

Træning i træningssalen på det gamle posthus

Træning i varmtvandsbassin



www.bene-fit.dk

Holdplan fitnesshold

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	09.00-09.55 Stærk og smidig			08.00-08.55 Spørg mig
10.00-10.55 Fit for livet			10.00-10.55 Efterfødselshold	
				11.00-11.55 Livstilshold
16.00-16.55 Spørg mig				
17.00-17.55 Stram op	17.00-17.55 Skihold	17.00-17.55 Cirkel-træning	17.00-17.55 Stram op	
		17.00-17.55 Fysio Flow		
	18.15-19.10 Pilates		18.15-19.10 Pilates	

Træning på klinikken

Træning i træningssalen på det gamle posthus

Træning i varmtvandsbassin



www.bene-fit.dk