

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 2 2020
Vi har flere hold sammen med FOF, se mere på www.fof-vendsyssel.dk

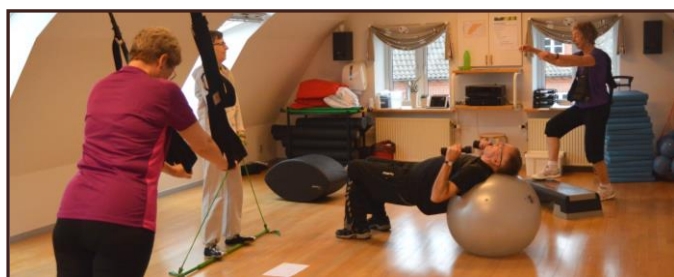
MANDAG

MOTIONSHOLD

Underviser: Fysioterapeut Marianne Frost Hjelm
Tid: HOLD 1: 16.00-17.00 - 12 uger **Pris:** 700,00
HOLD 2: 17.00-18.00 - 12 uger **Pris:** 700,00

GLA;D TRÆNING - har du problem med slidgigt(artrose) i knæ eller hofte, så er der dokumenteret effekt ved GLA;D-træning.

Underviser: Fysioterapeut Daniel S. Sørensen, Cert. GLA;D instruktør
Tid: 15.00-16.00 (løbende opstart) **Pris:** Forhør nærmere på klinikken



ONSDAG

PARKINSONHOLD

Tid: 11.00-12.00 **Pris:** Gratis ved lægehenvielse. Løbende opstart

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 Frost Falborg
Tid: 13.00-14.00 - 12 uger **Pris:** 700,00 ALT OPTAGET

TORSDAG

MOTIONSHOLD

Underviser: Fysioterapeut Marianne Frost Hjelm
Tid: 9.00-10.00 - 12 uger **Pris:** 700,00

MOTION I VAND

Underviser: Fysioterapeut Henriette Frost Falborg
Tid: 12.00-13.00 - 12 gange **Pris:** 700,00



TIRSDAG

FORMIDDAGSMOTION

Underviser: Fysioterapeut Henriette Frost Falborg
Tid: 9.00-10.00 - 12 uger **Pris:** 700,00

NYT! GRAVIDITETSTRÆNING - ønsker du at holde dig aktiv under din graviditet og mindske bækkenrelaterede smerter.

Underviser: Fysioterapeut Mathilde S. Hansen
Tid: 17.00 - 18.00 - 10 gange **Pris:** 900,00

MOTION I VAND

Underviser: Fysioterapeut Henriette Frost Falborg
Tid: 17.00-18.00 **Pris:** 700,00

NYT! SVED PÅ PANDEN - for ham/hende, der vil have sved på panden. Der vil være fokus på både kondition, udholdenhed og muskelstyrke for hele kroppen.

Underviser: Fysioterapeut Marianne Frost Hjelm
Tid: 17.00-18.00 - 6 gange **Pris:** 300,00 (skarp intropris)

EKSTRA HOLD! GOLFHOLD

Bliv stærkere inden sæsonen og forebyg golfskader.

Underviser: Fysioterapeut Thomas Borup. Klinikken er med i GolfKlinik Danmark netværket. **Opstart:** Uge 3 14/1 2020
Tid: HOLD 1: 11.00-12.00 - 10 uger **Pris:** 800,00
HOLD 2: 17.00-18.00 - 10 uger **Pris:** 800,00

RYGHOLD - SUND RYG OG NAKKE - fysisk træning for dig som har eller har haft ryg-problemer.

Underviser: Fysioterapeut Kristina Pedersen
Tid: 16.45-17.45 - 12 uger **Pris:** 700,00

HERREHOLD

Underviser: Fysioterapeut Kristina Pedersen
Tid: 17.45-18.45 - 12 uger **Pris:** 700,00

FREDAG

GLA;D TRÆNING - har du problem med slidgigt(artrose) i knæ eller hofte, så er der dokumenteret effekt ved GLA;D-træning.

Underviser: Fysioterapeut Daniel S. Sørensen, Cert. GLA;D instruktør
Tid: 8.00-9.00 (løbende opstart)
Pris: Forhør nærmere på klinikken

MOTION I VAND PÅ HENVISNING

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

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 rygsmerter. Kontakt klinikken for nærmere information.

MOR/BARN HOLD - træning for både mor og barn med børnefysioterapeut Marianne Frost Hjelm.
Vi har løbende hold, så kontakt os for mere information.

BENEfit®

BeneFIT Dronninglund • Rørholtvej 3A • 9330 Dronninglund
Tlf. 9884 2800 • info@benefit-dronninglund.dk

B

www.bene-fit.dk