

# HOLDOVERSIGT HOS BENEFIT DRONNINGLUND

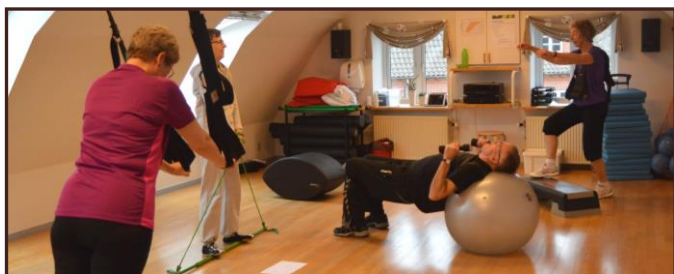
FOREBYGGELSE OG SUNDHEDSFREMME,  
VI HAR DET HOLD SOM PASSER LIGE NETOP TIL DIG

**TILMELDING – kontakt BeneFIT Dronninglund på telefon eller mail. Alle hold starter uge 36 2018**  
Vi har flere hold sammen med FOF, se mere på [www.fof-vendsyssel.dk](http://www.fof-vendsyssel.dk)

## MANDAG

### MOTIONS HOLD

**Underviser:** Fysioterapeut Marianne Hjelm  
**Tid:** 16.00-17.00 - 14 uger og 17.00-18.00 - 14 uger **Pris:** 750,00



## TIRSDAG

### FORMIDDAGSMOTION

**Underviser:** Fysioterapeut Henriette Falborg  
**Tid:** 9.00-10.00 - 12 uger **Pris:** 650,00

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

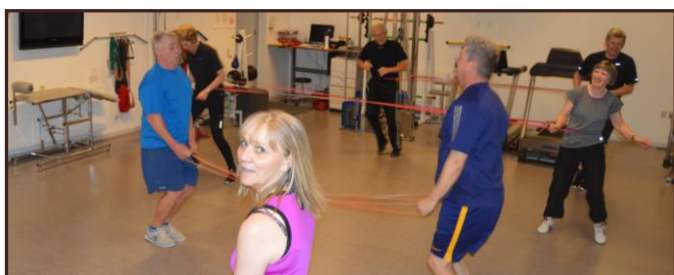
**Underviser:** Fysioterapeut Mette Munk Larsen, Cert. GLA;D instruktør  
**Tid:** 14.20-15.20 (løbende opstart) **Pris:** Forhør nærmere på klinikken

### MOTION I VAND

**Underviser:** Fysioterapeut Henriette Falborg  
**Tid:** 17.00-18.00 FÅ LEDIGE PLADSER! **Pris:** 650,00

**GOLFHOLD** - bliv stærkere inden sæsonen og forebyg golfskader.

**Underviser:** Fysioterapeut Thomas Borup. Klinikken er med i GolfKlinik Danmark netværket.  
**Tid:** 17.30-18.30 - 10 uger **Pris:** 700,00 **Start:** Uge 43



## ONSDAG

### GO'-MORN HOLDET

**Underviser:** Fysioterapeut Marianne Hjelm  
**Tid:** 7.00-8.00 **Pris:** 325,00 (6 gange)

### PARKINSONHOLD

**Underviser:** Fysioterapeut Mette Munk Larsen  
**Tid:** 11.00-12.00 **Pris:** Gratis ved henvisning fra egen læge  
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 Falborg  
**Tid:** 13.00-14.00 - 12 uger **Pris:** 650,00

**BENEfit**<sup>®</sup>

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

## TORS DAG

### MOTIONS HOLD

**Underviser:** Fysioterapeut Marianne Hjelm  
**Tid:** 9.00-10.00 - 14 uger **Pris:** 750,00

**Underviser:** Fysioterapeut Henriette Falborg  
**Tid:** 10.20-11.20 - 12 uger **Pris:** 650,00

### NYT! MOTION I VAND

**Underviser:** Fysioterapeut Henriette Falborg  
**Tid:** 12.00-13.00 - 12 gange **Pris:** 650,00



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

**Underviser:** Fysioterapeut Mette Munk Larsen, Cert. GLA;D instruktør  
**Tid:** 14.00-15.00 (løbende opstart) **Pris:** Forhør nærmere på klinikken

**PILATES - SUND RYG OG NAKKE** - fokus på muskeltræning, kropsbewidsthed og koordineringsevne.

**Underviser:** Fysioterapeut Marianne Kongsgaard  
**Tid:** 15.10-16.10 - 12 gange **Pris:** 650,00 **Start:** 23/8 2018



**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:** 650,00

### HERREHOLD

**Underviser:** Fysioterapeut Kristina Pedersen  
**Tid:** 17.45-18.45 - 12 uger **Pris:** 650,00

## FREDAG

### MOTION I VAND PÅ HENVISNING

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

**Vi lægger liv til årene...**  
**- og år til livet!**

**B**

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