

HOLDPLAN efterår 2019 i SUNDHEDSBANKEN

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
06.30	TRX morgen 06.30-07.15 v. Kirsten				
08.30			Morgenkondi 08.30-09.25 v. Dorthe		
09.00		Neurohold 09.00-09.55 v. Christian		Sclerosehold 09.00-09.55 v. Christian	Neurohold 09.00-09.55 v. Christian
09.30			Hensynstagende 09.30-10.25 v. Dorthe		Hold for brystopr. kl. 09.45-10.40 v. Rikke/Marianne
10.00	Qigong v. Lis Meng 10.00-10.55 Algade 9	FysioPilates kl. 09.45-10.40 v. Kirsten			Miniholdet 10.00-10.45 v. Dorthe
10.30	Gigt hold 10.00-10.55, sal 1 v. Dorthe sal 1	VF-hold kl. 09.30-10.25 v. Dorthe	Hensynstagende 10.30-11.25 v. Dorthe		
11.00	GLAD knæ/hofte 11.00-11.55 v. Lasse sal 1	Det lille hold kl. 10.45-11.15 v. Kirsten			Qigong v. Marianne 11.15-12.10 sal 2
11.30					
13.30		Styrkehold, hensynstagende kl. 13.30-14.00 v. Lars	Nakke/Skulder 13.30-14.25 v. Dorthe sal 1	VF hold kl. 13.30-14.00 v. Rikke	GLA:D knæ/hofte 13.15-14.00 v. Dorthe
14.00	Hensynstagende træning 14.00-14.55 v. Rikke træningsafd.	GLAD knæ/hofte kl. 14.00-14.55 v. Marianne sal 1			
14.30					
15.00			Erhvervshold kl. 15.00-16.00 v. Lars træningsafd.	Ryghold, skåne 15.15.-16.10 v. Kirsten træningsafd og sal 1	
15.30		Ryghold skåne kl. 15.30-16.25 v. Kirsten			
16.00					HOLD TYPER:
16.30		Ryghold intensiv kl. 16.30-17.25 v. Kirsten	Qigong kl. 16.30-17.25 v. Marianne sal 1	Ryghold, intensiv 16.15-17.10 v. Kirsten træningsafd og sal 1	Fysiohold træning med og uden henvisning tilmelding hos Fysioteam
17.00			Yoga, Patanjali Drop In kl. 17.00-18.20 v. Birgithe Vibe sal 2	TRX 17.15-18.00 v. Kirsten, sal 1	Eksterne undervisere træning uden henvisning tilmelding til ekstern underviser
17.30					
18.00					
18.30	Klang og meditation kl. 18.30-19.30 v. Lis Meng Algade 9		Yoga, Patanjali kl. 18.30-19.50 v. Birgithe Vibe sal 2	Golffitness kl. 18.30-19.25 v. Lars sal 1	Alle hold kræver forhåndstilmelding Træning foregår i Sundhedsbanken Banebroen 2, 5592 Ejby www.sundhedsbanken.dk
19.00					

