

Træningshold Efterår 2017

Hold	Tid	Fys	Uge	Datoer									
GLA:D® Ryg	Mandag kl. 16-17	AM	37	11.09	14.09	18.09	21.09	25.09	28.09	02.10	05.10		
	Torsdag kl. 17-18	JHO		09.10	12.10	23.10	26.10	30.10	02.11	06.11	09.11		
				Ingen træning i uge 42									
GLA:D® Ryg	Tirsdag kl. 8.15-9.15	JHO	40	03.10	05.10	10.10	12.10	24.10	26.10	31.10	02.11		
	Torsdag kl. 8.15-9.15	AM		07.11	09.11	14.11	16.11	21.11	23.11	28.11	30.11		
				Ingen træning i uge 42									
GLA:D® Ryg	Mandag kl. 17-18	JHO	43	23.10	25.10	30.10	01.11	06.11	08.11	13.11	15.11		
	Onsdag kl. 17-18	AM		20.11	22.11	27.11	29.11	04.12	06.12	11.12	13.12		
GLA:D® Ryg	Mandag kl. 16-17	AM	46	13.11	16.11	20.11	23.11	27.11	30.11	04.12	07.12		
	Torsdag kl. 17-18	JHO		11.12	14.12	18.12	21.12	04.01	08.01	11.01	15.01		
				Ingen træning i uge 52									

Rygskole	Onsdag kl.16-17	AM	35	30.08	06.09	13.09	20.09	27.09	04.10	11.10	25.10
				Ingen træning i uge 42							
Rygskole	Torsdag Kl. 10.15-11.15	JHO	39	28.09	05.10	12.10	26.10	02.11	09.11	16.11	23.11
				Ingen træning i uge 42							
Rygskole	Torsdag kl. 16-17	JHO	40	05.10	12.10	26.10	02.11	09.11	16.11	23.11	30.11
				Ingen træning i uge 42							
Rygskole	Onsdag kl.16-17	AM	44	01.11	08.11	15.11	22.11	29.11	06.12	13.12	20.12
Rygskole	Onsdag kl.15-16	AM	46	15.11	22.11	29.11	06.12	13.12	20.12	03.01	10.01
				Ingen træning i uge 52							
Rygskole	Torsdag Kl. 10.15-11.15	JHO	48	30.11	07.12	14.12	21.12	04.01	11.01	18.01	25.01
				Ingen træning i uge 52							
Rygskole	Torsdag kl. 16-17	JHO	49	07.12	14.12	21.12	04.01	11.01	18.01	25.01	01.02
				Ingen træning i uge 52							

GLA:D® Hofte & knæ	Mandag/torsdag kl. 15-16	JHO	43	23.10	26.10	30.10	02.11	06.11	13.11	16.11	20.11
				23.11	27.11	30.11	04.12	07.12	11.12		

Tilmelding: Ved personlig henvendelse på klinikken eller pr. tlf. 66 12 23 82. Du kan henvende dig telefonisk dagligt 8-18

Betaling: Egenbetalingen for deltagelse på hold vil afhænge af tilskuddet fra den offentlige sygesikring samt af, om du er medlem af sygeforsikringen "Danmark".

Detaljer angående pris kan fås ved at rette henvendelse til klinikken.

Husk: **Medbring hver gang:**

- * Sygesikringskort
- * Håndklæde
- * Være iført løstsiddende tøj

Hartvigsen & Hein
Rygcenter og Idrætsklinik