

## Træningshold vinter-forår 2018

Hold	Tid	Fys	Uge	Datoer							
GLA:D® Ryg	Mandag kl. 17-18 Onsdag kl. 17-18	JHO AM	2	08.01	10.01	15.01	17.01	22.01	24.01	29.01	31.01
				05.02	07.02	19.02	21.02	26.02	28.02	05.03	07.03
				12.03	14.03	<i>Ingen træning i uge 7</i>					
GLA:D® Ryg	Mandag kl. 16-17 Torsdag kl. 17-18	AM JHO	6	05.02	08.02	19.02	22.02	26.02	01.03	05.03	08.03
				12.03	15.03	19.03	22.03	05.04	09.04	12.04	16.04
				19.04	23.04	<i>Ingen træning i uge 7 + 13 + 2/4</i>					
GLA:D® Ryg	Tirsdag kl. 8.15-9.15 Torsdag kl. 8.15-9.15	AM JHO	9	27.02	01.03	06.03	08.03	13.03	15.03	20.03	22.03
				03.04	05.04	10.04	12.04	17.04	19.04	24.04	26.04
				01.05	03.05	<i>Ingen træning i uge 13</i>					
GLA:D® Ryg	Mandag kl. 17-18 Onsdag kl. 17-18	JHO AM	12	19.03	21.03	04.04	09.04	11.04	16.04	18.04	23.04
				25.04	30.04	02.05	07.05	09.05	14.05	16.05	23.05
				28.05	30.05	<i>Ingen træning i uge 13 + 2/4 + 21/5</i>					
GLA:D® Ryg	Mandag kl. 16-17 Torsdag kl. 17-18	AM JHO	18	30.04	03.05	07.05	14.05	17.05	24.05	28.05	31.05
				04.06	07.06	11.06	14.06	18.06	21.06	25.06	28.06
				02.07	05.07	<i>Ingen træning i 10/5 + 21/5</i>					
GLA:D® Ryg	Tirsdag kl. 8.15-9.15 Torsdag kl. 8.15-9.15	AM JHO	20	15.05	17.05	22.05	24.05	29.05	31.05	05.06	07.06
				12.06	14.06	19.06	21.06	26.06	28.06	03.07	05.07
				31.07	02.08	<i>Ingen træning i uge 28+29+30</i>					
GLA:D® Ryg	Mandag kl. 17-18 Onsdag kl. 17-18	JHO AM	23	04.06	06.06	11.06	13.06	18.06	20.06	25.06	27.06
				02.07	04.07	30.07	01.08	06.08	08.08	13.08	15.08
				20.08	22.08	<i>Ingen træning i uge 28+29+30</i>					

GLA:D® Hofter & knæ	Mandag/torsdag kl. 15-16	JHO	3	15.01	18.01	22.01	25.01	29.01	01.02	05.02	08.02
				19.02	22.02	26.02	01.03	05.03	08.03	<i>Ingen træning i uge 7</i>	
GLA:D® Hofter & knæ	Mandag/torsdag kl. 15-16	JHO	11	12.03	15.03	19.03	22.03	05.04	09.04	12.04	16.04
				19.04	23.04	26.04	30.04	03.05	<i>Ingen træning i uge 13</i>		
GLA:D® Hofter & knæ	Mandag/torsdag kl. 15-16	JHO	20	14.05	17.05	24.05	28.05	31.05	04.06	07.06	11.06
				14.06	18.06	21.06	25.06	28.06	02.07	<i>Ingen træning 21/05</i>	

Rygskole	Onsdag kl. 16-17	AM	2	10.01	17.01	24.01	31.01	07.02	21.02	28.02	07.03
				<i>Ingen træning i uge 7</i>							
Rygskole	Torsdag Kl. 10.15-11.15	JHO	5	01.02	08.02	22.02	01.03	08.03	15.03	22.03	05.04
				<i>Ingen træning i uge 7 + 13</i>							
Rygskole	Torsdag kl. 16-17	JHO	6	08.02	22.02	01.03	08.03	15.03	22.03	05.04	12.04
				<i>Ingen træning i uge 7 + 13</i>							
Rygskole	Onsdag kl. 16-17	AM	11	14.03	21.03	04.04	11.04	18.04	25.04	02.05	09.05
				<i>Ingen træning i uge 13</i>							
Rygskole	Torsdag Kl. 10.15-11.15	JHO	15	12.04	19.04	26.04	03.05	17.05	24.05	31.05	07.06
				<i>Ingen træning 10/5</i>							
Rygskole	Torsdag kl. 16-17	JHO	16	19.04	26.04	03.05	17.05	24.05	31.05	07.06	14.06
				<i>Ingen træning 10/5</i>							
Rygskole	Onsdag kl. 16-17	AM	20	16.05	23.05	30.05	06.06	13.06	20.06	27.06	04.07

**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



