

## Træningshold sommer + efterår 2020

### GLA:D RYG

Hold	Tid	Fys	Uge	Datoer
GLA:D® Ryg	Mandag kl. 15-16 Onsdag kl. 15-16	JHO	24	Igangværende hold der kører færdigt 08.06 10.06 15.06 17.06 22.06 24.06
GLA:D® Ryg	Mandag kl.17-18 Onsdag kl. 17-18 <b>IKKE FLERE PLADSER</b>	JHO	24	<b>08.06 10.06</b> 15.06 17.06 22.06 24.06 29.06 01.07 03.08 05.08 10.08 12.08 17.08 19.08 24.08 26.08 31.08 02.09 <b>Ingen træning i u 28-29-30-31</b>
GLA:D® Ryg	Tirsdag kl 17-18 Torsdag kl 17-18	JL	25	<b>16.06 18.06</b> 23.06 25.06 30.06 21.07 23.07 28.07 30.07 04.08 06.08 11.08 20.08 27.08 01.09 03.09 08.09 10.09 <b>Ingen træning 2.7 + u 28-29 + 13/8 + 18.8 + 25</b>
GLA:D® Ryg	Mandag kl.17-18 Onsdag kl. 17-18	JHO	37	<b>07.09 09.09</b> 14.09 16.09 28.09 30.09 05.10 07.10 19.10 21.10 26.10 28.10 02.11 09.11 11.11 16.11 18.11 23.11 <b>Ingen træning i u 39 + 42 + 4.11</b>
GLA:D® Ryg	Tirsdag kl 17-18 Torsdag kl 17-18	JL	38	<b>15.09 17.09</b> 22.09 24.09 29.09 01.10 06.10 08.10 20.10 22.10 27.10 29.10 03.11 05.11 10.11 12.11 17.11 19.11 <b>Ingen træning i u 42</b>
GLA:D® Ryg	Tirsdag kl 15-16 Torsdag kl 15-16	JL	43	<b>20.10 22.10</b> 27.10 29.10 03.11 05.11 10.11 12.11 17.11 19.11 24.11 26.11 01.12 03.12 08.12 10.12 15.12 17.12 <b>Ingen træning i u 42</b>
GLA:D® Ryg	Mandag kl.17-18 Onsdag kl 17-18	JHO	49	<b>30.11 02.12</b> 07.12 09.12 14.12 16.12 21.12 <b>Ingen træning 23.12 + mellem jul og nytår</b> Og fortsætter efter nytår
GLA:D® Ryg	Tirsdag kl 17-18 Torsdag kl 17-18	JL	48	<b>24.11 26.11</b> 01.12 03.12 08.12 10.12 15.12 17.12 22.12 <b>Ingen træning mellem jul og nytår</b> Og fortsætter efter nytår

### GLA:D HOFTE & KNÆ

Hold	Tid	Fys	Datoer
GLA:D® Hofte & knæ	Mandag kl 15-16 Onsdag kl 15-16	JHO	Løbende indtag Starter op i uge 32 Ingen træning i uge 39 + 42

### TRÆNINGSHOLD (SIT)

Hold	Tid	Fys	Datoer
Trænings- hold (SIT)	Onsdag kl 16-17	JHO	Løbende indtag Starter op i uge 24 Ingen træning i uge 28-29-30-31
Trænings- hold (SIT)	Tirsdag kl 16-17	JL	Løbende indtag Starter op i uge 24 Ingen træning i uge 27+28+29+34+35+42

**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      \* At være iført løstsiddende tøj

**Hartvigsen & Hein**  
Rygcenter og Idrætsklinik