

Træningshold sommer/efterår 2021

GLA:D RYG

Hold	Tid	Fys	Uge	Datoer
GLA:D® Ryg	Tirsdag kl 17-18 Torsdag kl 17-18	JL	18	11.05 18.05 20.05 25.05 27.05 01.06 03.06 08.06 10.06 15.06 17.06 22.06 24.06 29.06 01.07 06.07 08.07 13.07 Ingen træning 13.05
GLA:D® Ryg	Mandag kl.17-18 Onsdag kl 17-18	JHO	22	31.05 02.06 07.06 09.06 14.06 16.06 21.06 23.06 28.06 30.06 02.08 04.08 09.08 11.08 16.08 18.08 23.08 25.08 Ingen træning i u 27-28-29-30
GLA:D® Ryg	Mandag kl. 10.15-11.15 Torsdag kl 10.15-11.15	JHO	31	02.08 05.08 09.08 12.08 16.08 19.08 23.08 25.08 30.08 02.09 06.09 09.09 13.09 16.09 20.09 23.09 27.09 30.09
GLA:D® Ryg	Tirsdag kl 17-18 Torsdag kl 17-18	JL	33	17.08 19.08 24.08 26.08 31.08 02.09 07.09 09.09 14.09 16.09 21.09 23.09 28.09 30.09 05.10 07.10 12.10 14.10
GLA:D® Ryg	Mandag kl.16-17 Onsdag kl 16-17	JHO	35	30.08 01.09 06.09 13.09 15.09 20.09 22.09 27.09 29.09 04.10 11.10 13.10 25.10 27.10 01.11 03.11 08.11 10.11 Ingen træning 8.9, 6.10 + uge 42
GLA:D® Ryg	Mandag kl 8-9 Torsdag kl 8-9	JL	37	13.09 16.09 20.09 23.09 27.09 30.09 04.10 07.10 11.10 14.10 25.10 28.10 01.11 04.11 08.11 11.11 15.11 18.11 Ingen træning i uge 42
GLA:D® Ryg	Onsdag kl 15-16 Fredag kl 15-16	AMP	39	29.09 01.10 06.10 08.10 13.10 15.10 20.10 22.10 27.10 29.10 03.11 05.11 10.11 12.11 17.11 19.11 24.11 26.11 Ingen træning i uge 42
GLA:D® Ryg	Mandag kl. 10.15-11.15 Torsdag kl 10.15-11.15	JHO	41	11.10 14.10 25.10 28.10 01.11 04.11 08.11 11.11 15.11 18.11 22.11 25.11 29.11 02.12 06.12 09.12 13.12 16.12 Ingen træning i uge 42
GLA:D® Ryg	Tirsdag kl 17-18 Torsdag kl 17-18	JL	43	26.10 28.10 02.11 04.11 09.11 11.11 16.11 18.11 23.11 25.11 30.11 02.12 07.12 09.12 14.12 16.12 21.12 04.01
GLA:D® Ryg	Mandag kl.16-17 Onsdag kl 16-17	JHO	46	15.11 17.11 22.11 24.11 29.11 01.12 06.12 08.12 13.12 15.12 20.12 22.12 ... Fortsættes efter nytår
GLA:D® Ryg	Mandag kl 8-9 Torsdag kl 8-9	JL	48	29.11 02.12 06.12 09.12 13.12 16.12 20.12 23.12 ... Fortsættes efter nytår
GLA:D® Ryg	Onsdag kl 15-16 Fredag kl 15-16	AMP	50	15.12 17.12 22.12 ... Fortsættes efter nytår

(datoer med fed skrift angiver teoretisk undervisning)

GLA:D HOFTE & KNÆ

Hold	Tid	Fys	Uge	Datoer
GLA:D® Hofte & knæ	Mandag kl 15-16	JHO		Løbende indtag, fortsætter sådan til og med uge 37
GLA:D® Hofte & knæ	Mandag 15-16 Torsdag 15-16	JHO JL	38	20.09 23.09 27.09 30.09 04.10 07.10 11.10 14.10 25.10 28.10 01.11 04.11 08.11 11.11 15.11 18.11 22.11 25.11 Ingen træning i uge 42
GLA:D® Hofte & knæ	Mandag 15-16 Torsdag 15-16	JHO JL	48	29.11 02.12 06.12 09.12 13.12 16.12 20.12 ... Fortsættes efter nytår

Vi opretter løbende ekstra hold ved behov. Spørg din behandler eller i receptionen

TRÆNINGSHOLD (SIT)

Hold	Tid	Fys	Datoer
Trænings- hold (SIT)	Onsdag kl 16-17 (nu - uge 34) Onsdag kl 17-18 (uge 35 ->)	JHO	Løbende indtag Ingen træning i uge 27-28-29-30-31
Trænings- hold (SIT)	Tirsdag kl 16-17	JL	Løbende indtag Ingen træning i uge 30-31-32
Trænings- hold (SIT)	Mandag kl 17-18 (fra uge 35 ->)	AMP	Løbende indtag

Vi opretter løbende ekstra hold ved behov. Spørg din behandler eller i receptionen

Tilmelding: Gennem din behandler (kiropraktor eller fysioterapeut)

Betaling: Se prisliste du kan få udleveret ved din behandler eller i receptionen
Holdtræningen er tilskudsberettiget fra den offentlige sygesikring
Holdtræningen er tilskudsberettiget via Sygeforsikring Danmark
Der afregnes fra gang til gang.
Ved GLAD lænd og GLAD Hofte/knæ afregnes også ved afbud eller udeblivelse. Her er der ikke tilskud hverken fra den offentlige sygesikring eller Sygeforsikring Danmark

Husk: Medbring hver gang:
* Sygeskringskort * Håndklæde * At være iført løstsiddende tøj