



HOLDOVERSIGT JANUAR-JUNI 2021

Nyt fra januar 2021:

Sæsonprisen for holdtræning inkluderer nu én konsultation pr. halvår ved en af Sanos fysioterapeuter. Konsultationen har en varighed af 20 min. Den individuelle konsultation er indført, for at fysioterapeuterne kan sikre kvaliteten og optimere din træning.

Træning i varmtvandsbassin

Ved at træne i vand styrkes din balance, udholdenhed og kropsholdning, og du forebygger og mindsker smerter på en skånsom måde.

Mandag kl. 7.30-8.15 (Hold 1)
Mandag kl. 8.15-9.00 (Hold 2)
Mandag kl. 9.30-10.15 (Hold 3)

Tirsdag kl. 7.30-8.15 (Hold 5)
Tirsdag kl. 8.15-9.00 (Hold 6)
Tirsdag kl. 9.30-10.15 (Hold 7)
Tirsdag kl. 10.15-11.00 (Hold 8)

Onsdag kl. 9.30-10.15 (Hold 9)
Onsdag kl. 10.15-11.00 (Hold 10)
Onsdag kl. 18.00-18.45 (Hold 11)
Onsdag kl. 18.45 - 19.30 (hold 22)

Torsdag kl. 7.30-8.15 (Hold 12)
Torsdag kl. 8.15-9.00 (Hold 13)
Torsdag kl. 14.00-14.45 (Hold 14)
Torsdag kl. 18.00-18.45 (Hold 15)

Fredag kl. 7.30-8.15 (Hold 16)

Holdtræning med fysioterapeut (Træningssal)

På holdet er der fælles opvarmning, og vi arbejder i alle øvelser med fokus på koordinering/styring af bevægelserne ved balanceøvelser eller styrkeøvelser.

Mandag kl. 16.00-17.00 (Hold 17)
Tirsdag kl. 16.00-17.00 (Hold 18)
Torsdag kl. 16.00-17.00 (Hold 19)

Ryghold

Vi træner varieret og i forskellige udgangsstillinger. Formålet er at opnå bedre bevægelighed og styrke i kroppen, således at du har mere overskud og energi til hverdagen.

Onsdag kl. 16.00-17.00 (Hold 20)

Holdtræning Morbus Bechterew

Vi laver mobiliserende øvelser for ryg, hofter og skuldre. Desuden styrketræner vi især ryg, mave og ben og har også fokus på elementer af balance- og konditionstræning. I sommerhalvåret træner vi ofte udendørs.

Torsdag kl. 16.00-17.00 (Hold 21)

Sæsonen har 20 træningsgange og løber over forskelligt antal uger pga. helligdage:

Mandagshold Uge 2-23
Tirsdagshold Uge 2-21
Onsdagshold Uge 2-21
Torsdagshold Uge 2-23
Fredagshold Uge 2-24

Pris pr. hold for hele sæsonen kr. 2.375,-

Tilmelding og betaling på www.sanocenter.dk/mid

Er du ny deltager på holdtræning, skal du undersøges af vores fysioterapeut, inden du begynder på vores hold. Undersøgelsen har en varighed a 45 min og koster kr. 485,-.

Bestil tid på telefon 7879 0053 mellem kl. 8.00-12.00.

Er du medlem af Sygeforsikringen 'danmark', kan du muligvis få tilskud til holdtræning. Den individuelle konsultation hver ½ år er gældende som 'danmark' vurderinger og er inkluderet i prisen for holdtræningen. Når sæsonen er afsluttet, fremsendes kvittering til brug for refusion fra Sygeforsikringen 'danmark'. Kvitteringen skal du selv sende ind til Sygeforsikring 'danmark'.