


HOLDOVERSIGT FOR ØSTERVÅ FYSIOTERAPI & TRÆNING VINTER 2026

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	STED
9:30-10:30 Bassintræning Louise G. Olesen	9:00-10:00 Dans med Parkinson Louise G. Olesen			9:00-9:45 Senior - Balance Marianne Oien	Klinikken Hjørringvej 444B
	10:00-11:00 GLA:D / blandet hold Louise G. Olesen	Fit til Fødsel 09.00-10.00 Marianne Oien	10:00-11:00 Styrke/kredsløb ØVI Marianne Oien	10:00-11:00 GLA:D/ blandet hold Katrine Overgaard	Svømmehal Bredgade 6
			10.00-11.00 Lavt niveau ØVI Caroline Pedersen	11:00-12:00 Pilates Louise G. Olesen	ØVI Motionscenter Bredgade 6
	09.00-11.00 Styrke/kredsløb ØVI Marianne Oien	11.00-12.00 Ældre Hold Lavt Niveau Caroline Pedersen	11.00-12.00 Fit Med Baby Marianne Oien		Fit til fødsel & Fit med din baby Periodevis. 6 uger frem
					
16:00-17:00 Puls & Styrke Marianne Oien	16.00-17.00 Knæ hold Caroline Pedersen	16:00-17:00 Fysio- Pilates Katrine Overgaard			
		17.00-18.00 Ryg hold Katrine Overgaard			