

Holdoversigt gravid/efterfødsel



Kildeskovshallens
Fysioterapi

Opdateret september 2025

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
07.00 - 08.00					
08.00 - 09.00					
		08.45 - 09.30 Gravid bassin			08.45 - 09.30 Gravid bassin
09.00 - 10.00				09.30 - 10.30 Gravid bassin	09.00 - 10.00 Mamma FIT puls/styrke
10.00 - 11.00	10.00 - 11.00 Mamma FIT mobilitet og bevægelse		10.00 - 11.00 Mamma FIT puls/styrke		
11.00 - 12.00	11.00 - 12.30 Efterfødsel Niveau 1	11.00 - 12.00 Gravid bassin	11.00 - 12.30 Efterfødsel Niveau 1	11.00 - 12.30 Efterfødsel Niveau 2	11.00 - 12.30 Efterfødsel
12.00 - 13.00		11.00 - 12.30 Efterfødsel Niveau 2			
13.00 - 14.00					
14.00 - 15.00			14.00 - 14.45 Gravid bassin		
15.00 - 16.00					
16.00 - 17.00	16.30 - 17.30 Mamma FIT puls/styrke			16.00 - 17.00 Mamma FIT puls/styrke	
17.00 - 18.00		17.00 - 18.00 Mamma FIT puls/styrke		17.00 - 17.45 Gravid bassin	
				17.45 - 18.30 Gravid bassin	
18.00 - 19.00		18.00 - 18.45 Gravid bassin			
	18.45 - 19.30 Gravid bassin				
19.00 - 20.00		19.30 - 20.15 Gravid bassin			

30 min. bassin

45 min. bassin

60 min. bassin

Hold på land

Adolfsvej 25
2820 Gentofte
Tlf. 3977 4439
www.kildeskovfys.dk