

# Holdoversigt gravid/efterfødsel



Kildeskovshallens  
Fysioterapi

Opdateret januar 2026

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

30 min. bassin

45 min. bassin

60 min. bassin

Hold på land

Adolfsvej 25  
2820 Gentofte  
Tlf. 3977 4439  
[www.kildeskovfys.dk](http://www.kildeskovfys.dk)