

Fysioterapeuter med hold:

Nicolai Lyngsøe Stine Høgemark



Dan Christensen Eva Hauge



Lasse Jensen Nicolaj Ovesen



Cecilie Dullum



Ann-Sofie Madsen



JOHNSON
INSTITUTTET
Dit center for sundhed og velvære

Sejerskovvej 15 , 5260 Odense S, tlf.: 6613 9988

kontakt@johnsoninstituttet.dk www.johnson-instituttet.dk

Kl.	MANDAG	Kl.	TIRSDAG	Kl.	ONSDAG	Kl.	TORS DAG	Kl.	FREDAG	Kl.	LØRDAG	
09.00	9:00 - 10:00 Træning i maskiner Cecilie Frydenlund Dullum	07.00	7:00 - 8:00 Rygghold Ann-Sofie Madsen	09.30	9:30 - 10:15 Holdtræning onsdag Nicolai Lyngsø	08.30	8:30 - 9:30 bl. vederlagsfri Lasse Jensen	11.00	11:00 - 12:00 Hold i maskiner, fredag 11-12 Ann-Sofie Madsen	07.30		
		10.00	10:00 - 11:00 GLAD-formiddag Nicolai Lyngsø			10.00	10:00 - 11:00 GLAD-formiddag Nicolai Lyngsø,			08.30		
		11.00	11:00 - 12:00 Balance Stine Kristiansen Høgemark			12.30	12:30 - 13:30 Bl. vederlagsfri Cecilie Frydenlund Dullum					
12.00	12:00 - 12:55 Fodbold med Coach Messi Nicolai Lyngsø	12.00	12:00 - 13:00 Lasse bl. hold vederlagsfri Lasse Jensen	11.30	11:30 - 12:30 Hold i maskiner, onsdag 11:30-12:30 Ann-Sofie Madsen	13.00	13:00 - 13:45 Træning i maskiner			SØNDAG		
14.00	14:00 - 15:00 Parkinson hold Nicolai Lyngsø	12.00	12:00 - 13:00 Knæ/Hofte Stine Kristiansen Høgemark	12.30	12:30 - 13:30 Gigthold Nicolaj Ovesen	13.30	13:30 - 14:15 Parkinson torsdag Nicolai Lyngsø	12.30	12:30 - 13:30 Lasse Vederlagsfri Lasse Jensen			
		13.00	13:00 - 14:00 Bl. vederlagsfri - salen Cecilie Frydenlund Dullum	13.30	13:30 - 14:15 Holdtræning i salen Nicolai Lyngsø	14.00	14:00 - 15:00 Hold i maskiner Stine Kristiansen Høgemark	13.30	13:30 - 14:30 Styrketræning Eva Hauge		10.30	
15.00	15:00 - 15:45 Træning i maskiner Nicolaj Ovesen	14.00	14:00 - 15:00 FysioPilates Stine Kristiansen Høgemark	16.00	16:00 - 16:45 Bl. styrketræning Nicolai Lyngsø		14:00 - 15:00 Morbus Bechterew Ann-Sofie Madsen					
16.30	15:00 - 16:00 Morbus Bechterew Cecilie Dullum	16.00	16:00 - 17:00 GLA:D eftermiddag Stine Høgemark					16.15	16:15 - 17:15 Bl. styrketræning Dan Christensen			
	16:30 - 17:00 Bl. styrketræning Eva Hauge					18.00	18:00 - 19:00 Rygghold Ann-Sofie Madsen					