

Emne: Stadig Vinter - men med lysere tider

Dato: tirsdag den 20. februar 2018 kl. 12.00.36 Centraleuropæisk normaltid

Fra: Fredefys (sendt af Fredefys <info=frederiksbjergfysioterapi.dk@mail126.sea21.rsgsv.net>)

Til: aarvig@mail.dk

Nyhedsbrev fra Frederiksbjerg Fysioterapi Februar 2018

[View this email in your browser](#)



Anodyne T-shirt



MEDI-YOGA NYT
forløb starter snart



Reformer Pilates
Nye hold

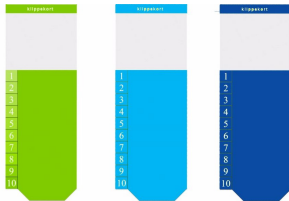
Vintertid går over i forårstid. Dagene bliver lysere☀️

Den 31.12. sluttede det gamle år og mange mennesker lægger planer for det nye. Det kan være træning, vægttab og lidt mere fokus på sundere vaner eller bare fokus på nærvær i sine omgivelser.

Træningen kan tilgodeses igennem Fysio-Pilates, Reformer Pilates, vores blandende træningshold på klinikken og med Mediyoga.

Med vores samarbejde med fysioterapeut Lene Hornsleth kan vi tilbyde det hele. Medi-yoga kan udover træning også give dig fokus på nærvær igennem åndedrætsøvelser og meditationsteknikker. Da Lene også er uddannet kostvejleder kan hun hjælpe med kostplanlægning hvis der er brug for det.

Nyt Medi-yoga forløb starter tirsdag den 13.3. kl. 12.30- 13.45. Få en brochure på klinikken.



Klippekort til Reformer
5 eller 10 klip



Gavekort til
Velværemassage



Bikefit. Kom godt
igang på cyklen.

Holdtræning i foråret: Se holdtræningsplanene på hjemmesiden.

Reformertræning.

Vi har igen fået en ny instruktør til vores Reformer Pilates. Det er Lise som er uddannet fysioterapeut. Hun starter hold op hver tirsdag kl.16.00. Holdet er for let øvede. Lige som Aida og Jane er Lise uddannet hos Charlotte i Free Spirit i Risskov.

Ved vores næste **Søndagsevent** vil overskriften være Balletinspireret træning og ReformerPilates. Her vil Samara være instruktør. Tidspunkt vil blive meldt ud på Facebook.

Den 13.3. starter vi nyt Medi-yoga forløb hos Lene. Det bliver super godt. Kontakt klinikken for nærmere info.

På vores **Træningshold på klinikken, Knæhold, Pilates og Reformer Pilates hold** i træningssalen samt **Bassintræning** på Marselisborg Centret træner /genoptræner deltagerne flittigt.

Hold øje med [FB](#) og [hjemmesiden](#). God træning til jer alle. Se mere om de forskellige hold på vores [hjemmeside](#).



Copyright © 2018 Frederiksbjerg Fysioterapi, All rights reserved.

Du får dette Nyhedsbrev fordi du er tilmeldt på Frederiksbjerg Fysioterapi

Vores adresse er:

Frederiksbjerg Fysioterapi
Lundingsgade 33B
Aarhus C 8000
Denmark

[Add us to your address book](#)

Vil du ændre modtagelse af emails eller afmelde Nyhedsbrev?

Du kan [opdater din profil](#) eller [afmelde Nyhedsbrevet](#)

The MailChimp logo is displayed in a white, cursive font within a dark grey rounded rectangular button.