

VIGTIG INFORMATION OM DIT TRÆNINGSFORLØB

Kære patient

Vi skriver til dig for at informere om en kommende ændring i dit træningsforløb. Fra den 24. juli 2026 samles alle aktiviteter i FysioDanmark Lyngby, hvor vi glæder os til at byde dig velkommen.

Vi ved, at forandringer kan skabe spørgsmål og usikkerhed. Mange har gennem årene opbygget gode relationer og fundet tryghed i de rammer, I kender i dag. Derfor ønsker vi at informere dig i god tid og gøre overgangen så tryk og enkel som muligt.

Bedre rammer for din træning

Fremover vil træning og behandling foregå i FysioDanmark Lyngby, som tilbyder moderne og indbydende faciliteter med gode muligheder for både genoptræning og vedligeholdende træning.

Klinikken tilbyder blandt andet:

- Store og moderne træningsfaciliteter
- Gode rammer for både individuel behandling og holdtræning
- Elevator og nem adgang til klinikken
- 10 parkeringspladser lige ved indgangen samt et stort antal parkeringspladser på taget af ILVA-bygningen

I FysioDanmark Lyngby står et stærkt team klar til at tage imod dig. Vi er i dag 14 fysioterapeuter og 1 kiropraktor med forskellige faglige kompetencer og stor erfaring inden for behandling, genoptræning og holdtræning.

Det giver os gode muligheder for at finde det tilbud, der passer bedst til netop dine behov – både nu og fremover. Vi glæder os til at byde dig velkommen i de nye rammer og fortsætte dit forløb med samme fokus på kvalitet, faglighed og personlig omsorg.

Sådan kommer du godt videre

For at sikre den bedst mulige overgang opfordrer vi dig til at tale med din nuværende fysioterapeut om hvilke træningshold i FysioDanmark Lyngby, der passer bedst til dine behov.

Sammen med dette brev finder du en oversigt over de hold, vi tilbyder i FysioDanmark Lyngby. Vi har et bredt udvalg af træningstilbud, og vi hjælper dig gerne med at finde det hold, der passer bedst til netop din situation og dine mål. Når du har fundet det hold, du ønsker at deltage på, kan Sofie i receptionen hjælpe dig med tilmeldingen. Du er også meget velkommen til at kontakte FysioDanmark Lyngby direkte.



Praktiske oplysninger

FysioDanmark Lyngby
Gl. Lundtoftevej 1E, 1. sal
2800 Kongens Lyngby
Telefon: 45 88 17 36
E-mail: info@fdly.dk

Dine journaloplysninger og relevante oplysninger om dit behandlings- og træningsforløb følger naturligvis med, så vi kan sikre den bedst mulige fortsættelse af dit forløb.

Har du spørgsmål eller brug for hjælp til overgangen, er du altid velkommen til at kontakte os.

Vi ser frem til at fortsætte dit træningsforløb i FysioDanmark Lyngby og gøre overgangen så tryk, smidig og positiv som muligt.

Med venlig hilsen

Lars Bryde Lind og Thomas Höfelsauer
FysioDanmark Lyngby



HOLDPLAN

MANDAG

9.00 GLAD
10.00 Genoptræning
11.00 Genoptræning
12.00 Funktionstræning
13.00 Genoptræning
14.00 Genoptræning
14.00 Tilpasset træningshold
15.00 Genoptræning
15.00 GLAD RYG
16.00 Ryg
16.00 Genoptræning
17.00 Genoptræning
17.00 Okklusion
18:00 Knæ special hold

TIRSDAG

07.00 Genoptræning
10.00 Genoptræning
11.00 Genoptræning
13.30 Senior damer
14.00 Genoptræning
14.00 Kredsløbshold
16.00 Genoptræning

ONSDAG

08.00 Ryg
8.00 Genoptræning
09.00 Knæ- og hofte
10.00 Genoptræning
11.00 Genoptræning
12.00 Balance
13.00 Genoptræning
14.00 Genoptræning
15.00 FysioPilates
16.00 Nakke/skulder
16.00 Sklerose
17.00 Genoptræning

TORSDAG

10.00 Genoptræning
11.00 Genoptræning
12.00 Funktionstræning
15.00 Genoptræning
16.00 Okklusion
17.00 Ryg
17.00 Genoptræning

FREDAG

7.00 Genoptræning
7.30 FysioPilates
8.00 Genoptræning
9.00 Ryg
9.00 Genoptræning
10.00 Genoptræning
11.00 Genoptræning

Vi arbejder på, at lave flere GLA:D hold.

Vores hold Knæ & hofte onsdag kl. 9.00 er ligesom GLA:D træningshold.