

Udbydere af Parkinson relevant træning i Nordjylland (15/10-24)

Oversigten herunder er tænkt som hjælp til at finde de aktiviteter, du kunne tænke dig at deltage i, i dit nærområde.

Når jeg modtager indlæg/besked fra jer eller andre om nye og ændrede aktivitets- og træningsmuligheder, vil jeg sørge for at oversigten bliver opdateret.

Lav et opslag her på siden eller send mig en besked, hvis du har rettelser eller tilføjelser.

| PARKINSON TRÆNING // FYSIOTERAPEUT - KLUB | GRUNDTRÆNING | STORE ØVELSER (BIG) | UDENDØRS HOLDTRÆNING | FODBOLD | PARKINSON DANS (Ballroom fitness) | BASINTRÆNING | BORDTENNIS | BOKSNING | STAND UP PADDLE | FLOOR BALL m/k | TENNIS | BADMINTON | PADEL TENNIS | STAVGANG | YOGA | PILATES | RIDNING | TAI CHI | REFORMER PILATES | KORSANG |
|---|--------------|---------------------|----------------------|---------|-----------------------------------|--------------|------------|----------|-----------------|----------------|--------|-----------|--------------|----------|------|---------|---------|---------|------------------|---------|
| FYSIO Danmark, Arkaden 9000 Aalborg  | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | | | | | | | | | | | |
| Skalborg Fysioterapi, Johan Skjoldborgs Vej 3, 9200 Aalborg SV | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nørresundby Fysioterapi Lille Borgergade 25, 9400 Nørresundby | ✓ | | | ✓ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Hasseris Fys og Motionscenter Thulebakken 22, 9000 Aalborg | ✓ | ✓ | | | | | | | | | | | | | | | ✓ | | | |
| ProTreatment Nørresundby Brotorvet 5 9400 Nørresundby | ✓ | ✓ | ✓ | | ✓ | | | | | | | | | | | | | | | |
| Aalborg Fysioterapi Grønlands Torv 24 9210 Aalborg Sø | ✓ | ✓ | | ✓ | | | | | | | | | | | | | | | ✓ | |
| Forebyggelses og ***) rehabiliteringscenter Ulsted, Ulstedparken 13, 9370 | ✓ | ✓ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Skipperens Idrætshus Provstejorden 15, Aalborg Seniorsport Aalborg | | | | | | | | | ✓ | | | | | | | | | | | |
| AK Jyden, Byplanvej 2, 9210 Aalborg Sø | | | | | | ✓ | | | | | | | | | | | | | | |



BIG-certificeret

*) Parkinsonhold - BIG-øvelser er ikke verificeret.

**) Der findes pt en messenger-gruppe "PaddlePaddle Nordjylland", hvor tid og sted aftales

***) Der er både uvisiterede motionshold, visiteret dagspladser og visiteret døgnpladser.

Skriv til skjoedt@hotmail.com hvis du har rettelser og tilføjelser.

| PARKINSON TRÆNING // FYSIOTERAPEUT - KLUB | GRUNDTÆNING STORE ØVELSER (BIG) UDENDØRS HOLDTRÆNING FODBOLD PARKINSON DANS (Ballroom fitness) BASINTRÆNING BORDTENNIS BOKSNING STAND UP PADDLE FLOOR BALL mik TENNIS BADMINTON PADEL TENNIS STAVGANG YOGA PILATES RIDNING TAI CHI REFORMER PILATES KORSANG | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Bokseklubben Pugilist Jyllandsgade 4 9900 Frederikshavn | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Absolut Fokus Østermarkvej 8, 9541 Suldrup | | | | | | | | | | | | | | | | |
| NWK – SUP afdelingen, Stenholmsvej 10, 9400 Nørresundby | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Østervrå Fysioterapi & Træning, Hjørringvej 444b, 9750 Østervrå | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Klinik for Fysioterapi, Lindalsvej 15, 9560 Hadsund | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Hæsseris Fysioterapi Thulebakken 22, 9000 Aalborg | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Den Rytmske i Nordkraft, Niveau 7, Teglgaaards Plads 1, 9000 Aalborg | | | | | | | | | | | | | | | | |
| BeneFIT Sæby, Stationspladsen 4, 9300 Sæby | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fjerritslev Fysioterapi Rolighedsvej 6 9690 Fjerritslev | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fysioterapi v/Pandrup Plejecenter Bredgade 101, 9490 Pandrup | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Aabybro Fysioterapi Industrivej 8 9440 Aabybro | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fysio Danmark Nordens Allé 61 9700 Brønderslev | | | | | | | | | | | | | | | | |

 BIG-certificeret

*) Parkinsonhold - BIG-øvelser er ikke verificeret.

**) Der findes pt en messenger-gruppe "PaddlePaddle Nordjylland", hvor tid og sted aftales

***) Der er både uvisiterede motionshold, visiteret dagspladser og visiteret døgnpladser.

Skriv til skjoedt@hotmail.com hvis du har rettelser og tilføjelser.

| PARKINSON TRÆNING // FYSIOTERAPEUT - KLUB | GRUNDRÆNING STORE ØVELSER (BIG) UDENDØRS HOLDTRÆNING FODBOLD PARKINSON DANS (Ballroom fitness) BASINTRÆNING BORDTENNIS BOKSNING STAND UP PADDLE FLOOR BALL m/k TENNIS BADMINTON PADEL TENNIS STAVGANG YOGA PILATES RIDNING TAI CHI REFORMER-PILATES KØRSANG | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------|-----|
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| AALBORG FIRMAIDRÆT Lerumbakken 11 9400 Nørresundby Tlf. 98 19 05 22 | | | | | | | | | | | | | | <input checked="" type="checkbox"/> | **) |
| Aalborg Padel Hellebarden 2 9230 Svenstrup J | | | | | | | | | | | | | | <input checked="" type="checkbox"/> | **) |
| Skansen Padel Lerumbakken 11 9400 Nørresundby Telefon: 61 78 83 36 | | | | | | | | | | | | | | <input checked="" type="checkbox"/> | **) |
| AARS RIDEFYSIOTERAPI Tolstrup Byvej 26-28 9600 Aars, tlf. 20 40 72 89 | | | | | | | | | | | | | | <input checked="" type="checkbox"/> | |
| Blokhus Ridecenter Skovenggaardsvej 32 9490 Pandrup, tlf. 98 24 60 66 | | | | | | | | | | | | | | <input checked="" type="checkbox"/> | |
| Allerup Rideterapi og Fysioterapi Skråvej 2 9320 Hjallerup, 23 72 99 58 | | | | | | | | | | | | | | <input checked="" type="checkbox"/> | |
| Mai ridefysioterapi og fysioterapi Maibritt Frøkjær Christensen 42 53 01 05 | | | | | | | | | | | | | | <input checked="" type="checkbox"/> | |
| Kystvejen 69 7755 Bedsted Thy, tlf. 51 24 33 99 | | | | | | | | | | | | | | <input checked="" type="checkbox"/> | |
| Ridefysioterapi Nord Knepholtvej 22 9430 Vadum, tlf 29 92 86 55 | | | | | | | | | | | | | | <input checked="" type="checkbox"/> | |
| Saga Heste V/ Erik Jonsson Nørlev Strandvej 391 9800 Hjørring, tlf 98 96 84 27 | | | | | | | | | | | | | | <input checked="" type="checkbox"/> | |

 BIG-certificeret

*) Parkinsonhold - BIG-øvelser er ikke verificeret.

***) Der findes pt en messenger-gruppe "PaddlePaddle Nordjylland", hvor tid og sted aftales

****) Der er både uvisiterede motionshold, visiteret dagspladser og visiteret døgnpladser.

Skriv til skjoedt@hotmail.com hvis du har rettelser og tilføjelser.

Den **daglige grundtræning** mener jeg bør indeholde

- konditionstræning (puls op i 10 – 20 minutter)

samt en eller flere af følgende

- styrketræning,
- udholdenhedstræning,
- bevægelighedstræning,
- stabilitetstræning og
- balancetræning.

Denne grundtræning tilbydes af de fleste fysioterapeut klinikker.

Hertil kan der med stor fordel også dagligt trænes en specifik Parkinsonøvelse med store, eksplosive og hurtige bevægelser også kaldet BIG-træning.

Listen af **specifik Parkinson-relevant træning** kan være, og er ikke begrænset til:

- Fodbold
- Dans (Ballroom Fitness)
- Bordtennis
- Boksning
- Stavgang
- Padel tennis
- Bassintræning
- Tennis
- Badminton
- Korsang
- Yoga
- Ridning
- Pilates