

# SPILLERFORENINGEN X PROTREATMENT

## VINTERTRÆNING I AARHUS

I samarbejde med ProTreatment tilbyder Spillerforeningen tre ugentlige træninger i Aarhus og København i november, december og januar. Du kan tilmelde dig allerede nu.

Fra den 2. december 2024 til den 10. januar 2025 kan du som medlem deltage i Spillerforeningens træning hver mandag, onsdag og fredag hos ProTreatments afdelinger i Aarhus og København.

Den eneste undtagelse er 23/12, 25/12 og 1/1. Se mere i nedenstående.  
Det er gratis at deltage for medlemmer af Spillerforeningen.

Spillerforeningens vintertræning er et tilbud til dig, der ønsker at optimere dine forberedelser til den nye halvsæson eller skal genoptræne sammen med ligesindede under ProTreatments kyndige ledelse.

### MULIGHED FOR BEHANDLING

I sammenhæng med hver enkelt træningsgang vil der være mulighed for 1 times behandling inden træning og ½ times behandling efter træning til de medlemmer, der deltager den pågældende dag.

TRÆNINGENS INDHOLD	TRÆNINGSTIDER & ADRESSE
<p>Programmet er forebyggende og optimerende træning og vil over ugen variere mellem:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Traditionel Protreatment-Træning</li><li>• Core-træning</li><li>• Eksplosivitetstræning</li><li>• Styrketræning</li><li>• Genoptræning hvis nogle har behov</li><li>• Interval</li><li>• Løbestil</li><li>• Hurtighedstræning</li></ul>	<p>Mandag: (undtagen 23/12) Behandling 16.30-17.30 &amp; 19.30-20.00 Træning 17.30-19.30</p> <p>Onsdag: (undtagen 25/12 og 1/1) Behandling 13.00-14.00 &amp; 16.00-16.30 Træning 14.00-16.00</p> <p>Fredag: Behandling 12.00-13.00 &amp; 15.00-15.30 Træning 13.00-15.00</p> <p>Protreatment Århus N, Niels Juels gade 82B, 8200 Århus N</p>

### PARTNERE



### KONTAKT OG TILMELDING



**KRESTEN BLÆSILD**  
Spillerrådgiver  
+45 22 32 18 55  
kresten.blæsild@spillerforeningen.dk