

SPILLERFORENINGEN X PROTREATMENT

PRESEASON-TRÆNING I AARHUS

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

Fra den 5. juni 2023 til den 30. juni 2023 kan du som medlem deltage i Spillerforeningens træning hver mandag, onsdag og fredag hos ProTreatments afdelinger i Aarhus og København.

Det er gratis at deltage for medlemmer af Spillerforeningen.

Spillerforeningens pre-season-træning 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">• Traditionel Protreatment-Træning• Core-træning• Eksplosivitetstræning• Styrketræning• Genoptræning hvis nogle har behov• Interval	<p>Uge 23, 24, 25, 26</p> <p>Mandag: 17:30-19:30 Onsdag: 13:00-15:00 Fredag: 13:00-15:00</p> <p><i>Adresse:</i> Protreatment Aarhus, Silkeborgvej 202A, 8230 Åbyhøj</p>

PARTNERE



KONTAKT OG TILMELDING



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