



TRÆNINGSPLAN

TEAM SPILLERFORENINGEN - VINTER 2018/2019

VINTERTRÆNING MED PROTREATMENT

I samarbejde med ProTreatment tilbyder Spillerforeningen tre ugentlige træninger i både Aarhus og Dragør i december og januar. Det er gratis for medlemmer at deltage, og du kan tilmelde dig allerede nu.

Fra den 3. december 2018 til den 24. januar 2019 kan du som medlem deltage i Team Spillerforeningens træning hver mandag, tirsdag og torsdag fra 17:30-19:30 hos ProTreatments afdeling i Aarhus og samme dage fra 17:30-19:30 i Dragør. De eneste undtagelser er uge 52 og uge 1, hvor træningen vil foregå hhv. onsdag den 26. december og torsdag den 3. januar.

Team 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.

Programmet er forebyggende og optimerende træning, knæhold, styrkehold og lignende samt eventuelt løbetræning og træning med bold. 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 har deltaget.

Se mere fra ProTreatment og Spillerforeningens fælles træning på [Facebook.com/Spillerforeningen](https://www.facebook.com/Spillerforeningen)

Træning 17:30-19:30 i Aarhus og 17:30-19:30 i Dragør

Uge 49: Mandag den 3. december, tirsdag den 4. december og torsdag den 6. december.

Uge 50: Mandag den 10. december, tirsdag den 11. december og torsdag den 13. december.

Uge 51: Mandag den 17. december, tirsdag den 18. december og torsdag den 20. december.

Uge 52: Onsdag den 26. december

Uge 1: Torsdag den 3. januar

Uge 2: Mandag den 7. januar, tirsdag den 8. januar og torsdag den 10. januar.

Uge 3: Mandag den 14. januar, tirsdag den 15. januar og torsdag den 17. januar.

Uge 4: Mandag den 21. januar, tirsdag den 22. januar og torsdag den 24. januar.

Adresser

ProTreatment Aarhus, Silkeborgvej 202A, 8230 Åbyhøj
ProTreatment Dragør, A. P. Møllers Allé 43 C, 2791 Dragør

TILMELD DIG HER

Tilmeldingen er åben nu, men der vil også være løbende tilmelding i december og januar, hvis behovet pludselig opstår.

For at deltage eller høre mere om Team Spillerforeningens vintertræning, kontakt koordinator Kresten Blæsild:

Tlf.: 22 32 18 55

Mail: kresten.blaesild@spillerforeningen.dk

I SAMARBEJDE MED

PRO  **TREATMENT**

