

# VINTERTRÆNING MED SPILLERFORENINGEN OG PROTREATMENT AARHUS



I samarbejde med ProTreatment tilbyder Spillerforeningen tre ugentlige træninger i Aarhus og København samt 2 ugentlige træninger i Nørresundby i december og januar. Du kan tilmelde dig allerede nu.

Fra den 6. december 2021 til den 14. januar 2021 kan du som medlem deltage i Spillerforeningens træning hver mandag, onsdag og fredag hos ProTreatment's afdelinger i Aarhus og København og hver mandag og torsdag hos ProTreatment Nørresundby.

De eneste undtagelser er uge 51 og uge 52, hvor træningen vil foregå hhv. mandag den 20. december, onsdag den 22. december, mandag den 27. december og onsdag den 29. december.

Det er gratis at deltage for medlemmer af Spillerforeningen.  
Træningerne vil følge alle anbefalinger fra Sundhedsmyndighederne.

Spillerforeningens vintertræning er et tilbud til dig, der ønsker at optimere dine forberedelser til den nye halvsæson eller skal genoptræne sammen med ligesindede under ProTreatment's 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

Programmet er forebyggende og optimerende træning og vil over ugen variere mellem:

- Traditional Protreatment-træning
- Core-træning
- Eksplosivitetstræning
- Styrketræning
- Genoptræning hvis nogle har behov

## TRÆNINGSTIDER AARHUS

### Uge 49, 50, 1 og 2

Mandag 17:30 - 19:30

Onsdag 17:00 - 19:00

Fredag 13:00 - 15:00

### Uge 51 og 52

Mandag 17:30 - 19:30

Onsdag 14:00 - 16:00

## PARTNERE

**STATE**  
DRINK TO IMPROVE

**PRO**TREATMENT

**INTERSPORT**

**PUMA**



**SELECT**  
player's choice

## Adresse:

ProTreatment Aarhus, Silkeborgvej 202A,  
8230 Åbyhøj.

## KONTAKT OG TILMELDING

Kresten Blæsild

Telefon: +45 22 32 18 55

Mail: [kresten.blaesild@spillerforeningen.dk](mailto:kresten.blaesild@spillerforeningen.dk)



**FIFPro**  
World Players' Union