

Fodbold Fitness

TRÆNING FOR HOLD

Så gør det tos!

For første gang afholder DBU Sjælland inspirationstræning for hele Fodbold Fitness hold! Du kan således invitere hele dit hold med til denne fantastiske, faglige og ekstrem sociale hyggedag i Fodbold Fitness' tegn!

Hvad byder dagen på?

- Oplæg fra Fysioterapeut, Jeppe Rudfeld, som fortæller om skadesforebyggende træning i relation til fodbold samt en præsentation af træningsøvelser du kan tage i brug med det samme.
- Inspirerende træningsøvelser fra en instruktør fra DBU Sjælland under temaerne (1) Fitness, (2) Spiløvelser og (3) Kamp.
- Hygge kampe mellem de fremmødte Fodbold Fitness hold.



Dato

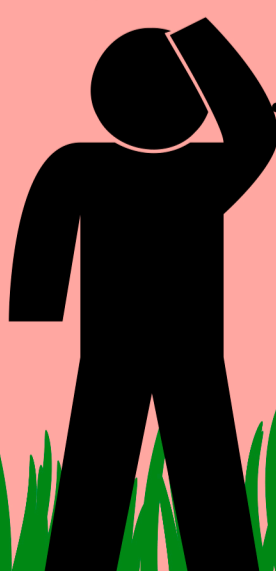
Dag: Søndag d. 12. juni

Tidspunkt: 09:00 - 14:30

Lokation: Topdanmark Hallen,
Ballerup Idrætsby, 2750 Ballerup

Pris: 150 kr.
pr. spiller

???



...så skriv til Andreas på
anla@dbusjaelland.dk



DBU SJÆLLAND

