

Nyhedsbrev fra Sportsfyssen

Løbetekniktræning med Sportsfyssen, Lørdag den 11/4 kl 10.00 – ca. 11.30

Her vil du bl.a. lære ordentlig løbeopvarmning, løb med forskellig skridtlængde og frekvens, og du vil også prøve kræfter med noget af al det "nye" som natural running, pose running og chi running. Løbetræningen vil ikke være et normalt træningspas, så ALLE uanset niveau kan deltage og få noget med hjem. Der bliver løbet max. 5 km med masser af pauser indlagt.



Fysioterapeut og klinikejer **Anders Madsen** vil stå for løbeskolen. Anders har løbet det meste af sit liv, har trænet mellem og langdistance løb i Sparta og har personlig rekord på 2.35 på marathon distancen.

Vi mødes i klinikken på Østerbrogade 19, 1.th. så vi kan starte kl. 10.00 sharp. Efter ca. 10 mins opvarmning tager vi hul på selve løbetekniktræningen,

som vil foregå ved søerne og i Fælledparken, hvor du prøver teknikkerne af og får individuel feedback.

Du kan opbevare nøgler og værdigenstande i klinikken, men der er desværre ikke mulighed for at tage bad, så det er en god idé at tage en tør trøje med som du kan trække i efterfølgende. Der er begrænsede pladser og pladser tildes efter først til mølle, så skynd dig at reservere din plads på mail@sportsfyssen.dk – det koster 150 kr. at være med, som betales i klinikken på dagen.

Sportsfyssen har måtte sige farvel til John Færgemann som har søgt nye græsange. Vi siger i stedet for velkommen til fysioterapeut **Mathias Erichsen** som udover at være en erfaren fysioterapeut med en bred vifte af kurser på cv'et også er en habil løber med en personlig rekord på 2.35 på marathon distancen.



Mathias har behandlet børn og voksne med alle typer af skader, heriblandt et stigende antal løberelaterede skader. **Du kan allerede nu booke tider på sportsfyssen.dk, til behandling hos Mathias.**

Nyhedsbrev fra Sportsfyssen

Sportsfyssen tilbyder nu holdtræning for 50+ – Vintagetræning Holdstart – Fredag d. 10. april kl. 11 – 12.00

Holdet er for dig der er skadesfri, men gerne vil træne sammen med andre på et lille hold. Her bliver der lagt vægt på styrke, bevægelighed og balance. "Træn balancen, snyd ambulancen". Fysioterapeut Kaya sørger for træningen og er garanti for humor og effektivitet i træningen.

Træningen kører over 6 fredage og prisen er kr. 900,- for hele pakken. Du kan tilmelde dig på mail@sportsfyssen.dk. Der er max 6 pladser.



Barselstræning hos Sportsfyssen Kom og træn med fra Onsdag d. 8. April kl 11.00 – 12.00



Er du på barsel og trænger du til at det nu er DIN krop der skal i fokus, så er dette hold lige noget for dig. Fokusområder vil være styrkelse af bækkenbund, øgning af stabilitet, opstramning af muskelkorsettet samt mobilisering af den amme- og løftebelastede del af ryggen.

Træningen kører over 6 gange og der er plads til 6 barslende med børn.

Træningen koster 900,- for hele pakken. Vi har en elevator og du kan tilmelde dig på mail@sportsfyssen.dk

Sportsfyssen ønsker alle vores patienter et dejligt forår. Husk at komme ud og få løbetrænet nu hvor solen endelig er kommet frem. Og hvis du får en pludselig skade eller bare har brug for at få løsnet lidt op omkring de trætte muskler, så kontakt os og book en tid.

Vi glæder os til at kunne hjælpe dig.