



NU STARTER...

Samarbejdet imellem Atlética
og FysioDanmark Horsens!

Igennem nogen tid har de
ansvarlige fra Atlética og
FysioDanmark Horsens
udarbejdet et fysioterapeutisk
tilbud til Atléticas medlemmer!

Atlética
HORSENS

FYSIO
DANMARK
Horsens

Høegh Guldbergs Gade 36c, 1. sal · 8700 Horsens
Tlf. 75 64 07 01 · info@centerfys.dk · www.centerfys.dk

Hvem er FysioDanmark Horsens?

Vi er 13 fysioterapeuter med forskellige fagspecialer! De fysioterapeuter der tilknyttes Atlética har eksamen i sportsfysioterapi, og dermed kan vi sikre, I får den bedste behandling! Vi har eksisteret i Horsens siden 1999 og har serviceret sportsklubber med fysioterapi.

Mål:

1. At give Atléticas medlemmer gode tilbud af høj kvalitet
2. At give medlemmer indsigt i forebyggelse, behandling og træning
3. Mulighed for at få skadesbehandling hurtigt og effektivt
4. Mulighed for forebyggende vintertræning

Plan:

- Fra 1 juni 2016 kan alle medlemmer henvende sig UDEN HENVISNING direkte til klinikken
- Pris: Særlig klubpris!
- Når klubhuset flyttes, vil der være en fast ugentlig SKADESTUETID I KLUBHUSET, hvor du kan bestille tid via hjemmesiden.
- Den 30. august afholdes foredrag vedr. akutte og langsomt opståede skader, hvad kan du gøre for ikke at blive skadet?
- Den 25. oktober afholdes foredrag samt praktik vedr. RYGTRÆNING – hvordan forebygger du rygmerter samt forbedrer dit løb ved ryg/core-træning og styrketræning. Der oprettes faste lukkede træningshold for Atlética medlemmer.

Som medlem af Atlética får du mange fordele og muligheder:

Se her:

- Du kan deltage i vores fællestræning, som p.t. er tirsdag, torsdag og lørdag.
- Vores træningsfællesskab er både motiverende, socialt og uformelt.
- Vi har 6 trænere, som laver strukturerede programmer til fællestræningen og som leder træningen.
- Vores træningsprogrammer er lavet, så der er muligheder for alle løbere uanset niveau.
- Du kan deltage i vores interne Atlética Cup, som omfatter 4 forskellige løb hvert år.
- Der bliver hvert år arrangeret 1-3 klubture til andre løb. Nogen gange vil det være gratis for medlemmerne og andre gange med en vis egenbetaling.
- Flere gange i løbet af året, er der mulighed for at deltage i arrangementer, foredrag, fællesspisninger m.v. Nogen gange med en vis egenbetaling.
- Du kan købe vores klubbetøj til medlemspris – du kan se klubbetøjet under punktet "Om Atlética" her på hjemmesiden.
- Får du lyst til at hjælpe til ved Horsens Posten Løbet og Beringsstafetten bliver vi glade.
- Forud for selve Horsens Posten Løbet, får du som hjælper mulighed for, at løbe distancen sammen med de øvrige hjælpere og få registreret din tid.