



SÆSON 2015-16 STYRKETRÆNING FOR U15-U19

Eftersom flere af vores spillere er ved at være på et niveau, hvor kroppen har brug for ekstra styrketræning for at undgå skader, har vi indgået en sær aftale med Centrum Fitness. Hver onsdag kl. 16-17 vil instruktører køre en målrettet holdtræning udelukkende for spillere fra vores klub. For spillere over 16 år inkluderer tilbuddet fri adgang til styrkecentret ved siden af holdtræningen.



Der er et maks. deltagerantal på 25, så deltagelse sker efter 'først til mølle'. Kontakt Line via kontaktinfo. angivet til højre for tilmelding samt evt. spørgsmål

**Start 19. August
2015**

**Styrke og færre
skader**

**Klubhold, hver
onsdag kl. 16-17**

**Højt niveau og højt
humør**

**Pris: 149 kr. pr.
måned**

**HJØRRING
BADMINTON KLUB**

Idræts Allé 149,
9800 Hjørring

www.hbk-hjoerring.dk

Kontakt:

Line Hvingel

linehvingel@gmail.com

Tlf. 61 71 71 64