

## Inbjudan till fysisk träff om Fotbollsfys på IFK Performance Center

**Den 13/2 klocka 18:00 är ni välkomna på en fysisk träff för er som är intresserade av vårt koncept fotbollsfys.**

Ni kommer träffa mig, Sabina, som är PT på IFK Performance Center som också har hand om passen.

Fotbollsfys är ett upplägg hos IFK Performance Center i samarbete med Marcus Falk Olanders Live your standards. Upplägget innebär träning tillsammans med personlig tränare med inriktning fotbollsfys på IFK Performance Center.

Under träffen kommer ni få en djupare inblick vad passen innebär. Ni kommer få reda på hur passen kan se ut, vad skillnaden är mellan de olika uppläggen, skillnaden på youth-inriktningen och seniorer, hur progression sker och även få testa på lite hur vissa övningar känns och vad som ska tänkas på. Kom gärna lite träningsklädda.

Träffen kommer ske ute i Holmenhallen (Södra Promenaden 26). Rekommenderad parkering längs Södra promenaden eller Södra planen.

Vi har 30 platser att tillgå för utbildningen och först i kön gäller eller senast anmälan 8 februari. Anmälan sker genom länken:

<https://forms.gle/5kuLo8Ze3Mvh3Y7B8>

Som en del av fotbollsfamiljen får ni 15% rabatt på våra koncept om ni köper innan 30/4.

**Har ni några frågor/funderingar på fotbollsfys eller träffen, kontakta mig på:**

[Sabina.ravnell@ifkperformancecenter.se](mailto:Sabina.ravnell@ifkperformancecenter.se)



**PERFORMANCE center**