

# **Winter Fitness**

## **voor HSV clubleden**

**Soepel de winter door ter verbetering van de zomerse prestaties in het veld. Het ProReha Fitness programma is de perfecte "winterbeurt" voor Honk- en Softballers.**

Beste leden van HSV Adegeest,

De wintermaanden kunnen ter voorbereiding op het zomerse sportseizoen goed benut worden. Vaak zijn er wel wat puntjes waarop u uzelf zou willen verbeteren. Dat kan zijn explosiever de sprint inzetten of de slagkracht verhogen om de sport met nog meer plezier en resultaat te kunnen beoefenen. Ook is de winter een perfecte periode om eens aan die langdurige blessure te werken.

ProReha Fitness biedt voor de leden van HSV een speciaal trainingsprogramma aan. Na een medische sportcheck stellen wij een individueel oefenschema op. Met dit schema traint u de specifieke kracht en conditie die nodig is om het komende honk- en softbalseizoen weer top te kunnen presteren. Onze sportfysiotherapeuten geven natuurlijk ook aandacht aan uw eventuele blessure.

Sinds oktober 2016 sponsoren wij het Dames1 team. Wekelijks wordt er door hen zeer fanatiek gewerkt aan hun algehele conditie zodat zij er na de winterstop weer vol tegenaan kunnen.

Ook interesse? Meld u dan aan via onze website of bel: 071-5619694.

Kosten: 10 trainingen ( 60 min) voor € 60,- incl. medische sportcheck

Tevens krijgen alle clubleden 15 % korting op onze overige abonnementen.

Tot Ziens!

ProReha Team



**ProReha**  
**Fysiotherapie**

# **ProReha**

Papelaan 85a  
2252 EG Voorschoten  
Tel.: 071-561 96 94  
Fax: 071-562 23 34  
E-mail: [info@proreha.nl](mailto:info@proreha.nl)  
Internet: [www.proreha.nl](http://www.proreha.nl)