*Oktober 2018*

En bra förening förtjänar bra samarbetspartners! Därför inleder Roslagsbro IF ett samarbete med CrossFit Norrtälje/Physio Center Sweden och deras team av behandlare och fystränare från och med oktober 2018.

**Bakgrund**

CrossFit Norrtälje/Physio Center Sweden har ett kompetent team av behandlare med olika inriktningar och här finns också fyra STAC Elittränare vars expertis och kompetens ligger i att designa bra träning åt olika idrotter och idrottare. Genom åren har de hjälpt mängder av människor med alla möjliga slags mål och behov. De bidrar i rehab-processer efter hjärnblödningar, strokes, ryggskott, idrottsskador och vi bidrar också i processer där idrottare vill toppa sin form och nå sin fulla potential. De tränar unga och gamla, motionärer och elit.

Deras behandlingsteam består av naprapatstudenter, idrottsmassörer, massageterapeuter med utbildning i triggerpunktsbehandling och koppmassage. Det som gör dem unika är deras djupa kompetens inom just träning kombinerat med behandlingskompetensen. Detta gör att de snabbt kan hantera en skada och få in en idrottare i rätt rehab-process. Man eftersträvar skadefria idrottare så långt det är möjligt men om skador uppstår är målet att så snabbt som möjligt att komma tillbaka till full rörelse.

Roslagsbro IF:s ledstjärnor är gemenskap, framtidstro och engagemang. Ambitionen är att vara en välorganiserad, attraktiv och välkomnande idrottsförening i Norrtälje kommun med ett brett utbud av aktiviteter för alla åldrar och med stöd av välutbildade tränare och ledare. Syftet med föreningens verksamhet är att skapa och utveckla meningsfull idrottslig sysselsättning för våra medlemmar såväl som att gemensamt forma oss till ansvarsfulla samhällsmedborgare. Bra förutsättningar för träning och idrottsutbildning är grunden för den ambitionen såväl som bra möjligheter att vara skadefri och tillräckligt stark för att utvecklas inom sin idrott. Många idrotter och fysiska aktiviteter ställer höga krav på sina utövare och vi vill erbjuda alla aktiva möjligheten till en lång och skadefri karriär.

**Samarbetets upplägg**

* Alla aktiva spelare och ledare/tränare, oavsett idrott, i Roslagsbro IF får 20% på behandlingar på CrossFit Norrtäljes/Physio Center Swedens behandlingsklinik

Förutom förmånliga priser på behandlingar kommer Physio Center Sweden/CrossFit Norrtälje att kunna bidra med andra kunskaper kopplat till träning och behandlingar, t. ex:

* Fystester för idrottare - vi kan mäta power, speed, styrka, rörlighet och balans och dela med oss av relevanta mätresultat att jämföra med.
* Utbilda ledare i kinesiologitejpning och skadebehandling.
* Dela med sig av bra tips för att träna snabbhet och ”rätt uthållighet” anpassad till olika idrotter som alla ledare kan ta del av.
* Vi kommer regelbundet att dela med oss av tips kring träning, kost och återhämtning via Roslagsbro IF:s olika sociala medier.
* Som ledare/tränare i Roslagsbro IF kan du också boka oss för föreläsningar, enskilda fysträningspass etc.

**För att boka**

På vår hemsida hittar du våra olika behandlare och beskrivningar av vilka slags behandlingar vi utför: <https://www.crossfitnorrtalje.com/tjaenster> via den sidan kan du enkelt boka tid hos oss i vårt bokningssystem

För att kunna rådgöra och ställa frågor innan du bokar träff kontaktar du Andreas Graflind på andreas@crossfitnorrtalje.se eller mobil 0760752575.