



Vässa golfformen

Vi peggar upp en helt ny kurs för dig som älskar golf och vill träna i gymmet. Kursen består av tre tillfällen och vi bygger från grunden med fokus på rörlighet, stabilitet och stryka. Det här är individuell träning i grupp om max 6 deltagare.

Rörlighet för golfare: Vi bygger från grunden för att du ska kunna utföra rörelser utan att kroppen kompenserar för inskränkt rörlighet.

Stabilitet för golfare: Du har god rörlighet och behöver nu nya utmaningar. Dags att jobba med stabilitet och kroppskontroll. En stabil kropp är förutsättningen för att kunna hålla formen i en kraftfull rörelse som golfsvingen.

Styrka för golfare: Du har rörlighet och stabilitet, dags att belasta för att kunna utveckla ännu mer kraft. Kraftfulla och enkla övningar som verkligen bygger styrka.

Pris 1000kr för tre tillfällen om du bokar och betalar vid ett och samma tillfälle annars 350kr /pass.

Giltigt medlemskap i Friskis&Svettis Malmö och föreningens golfsektion är obligatoriskt. För mer information se hemsidan eller fråga i receptionen.

