



## Schema vinterträning för golfspelare

Träningsaktiviteter och föreläsning är förlagda till Friskis&Svettis Malmös anläggningar. OBS! Varierar! Se detaljer i schema (adresser finns på sista sidan).

Fysträning är gruppträning enligt nedan angivet schema. En ur träningsteamet är alltid med och samlar gruppen innan, berättar vad om träningsformen och tar ett kort eftersnack.

Svinganalyserna kommer att ske individuellt i början och i slutet av kursen. Bokning av dessa sker i samråd med Hasse Bergdahl.

*Friskis&Svettis träningsteam, för kursen, består av Magnus Tobiaeson, Monica Tjörnhagen och Åsa Pihlsgård*

### V. 45

Tisdag 8/11 Introduktion och föreläsning ”Svingens byggstenar” med Hasse Bergdahl  
18.00-20.00 Heleneholm, konferenslokal

### V. 46

Tisdag 15/11 KI-balans 18.30-19.30 Heleneholm, Nedre Hallen  
Torsdag 17/11 Cirkelgym 17.30-18.30 Swedbank Stadion  
Lördag 19/11 Klubbträning utan boll 14.00-15.00 Ön, Lilla Hallen

### V. 47

Måndag 21/11 Flex 19.00-20.00 Heleneholm, Nedre Hallen  
Torsdag 24/11 Bosu/IW 17.20-18.30 Heleneholm, Nedre Hallen

### V. 48

Måndag 28/11 Cirkelgym 17.30-18.30 Swedbank Stadion  
Onsdag 30/11 Medeljympa 17.30-18.30 Heleneholm, Stora Hallen  
Lördag 3/12 Klubbträning utan boll 14.00-15.00 Ön, Lilla Hallen

### V. 49

Tisdag 6/12 Cirkelfys 18.30-19.30 Johanneslust, Stora Hallen  
Torsdag 8/12 IntervallFlex 18.00-19.00 Johanneslust, Mellan Hallen

### V. 50

Måndag 12/12 Cirkelgym 17.30-18.30 Swedbank Stadion  
Onsdag 14/12 Spinning Bas 18.15-19.15 Heleneholm, Spinningsalen  
Lördag 17/12 Klubbträning med boll 14.00-15.00 Ön, Lilla Hallen

### V.51

Måndag 19/12 KI-balans 18.15-19.15 Johanneslust, Mellan Hallen  
Onsdag 21/12 Cirkelfys 18.30-19.30 Johanneslust, Stora Hallen

<b>V.52</b>			
Inget schema		GOD JUL!	
<b>V.1</b>			
Inget schema		GOTT NYTT ÅR!	
<b>V.2</b>			
Tisdag 10/1 Cirkelgym	18.00-19.00		Swedbank Stadion
Torsdag 12/1 Yoga 1	19.00-20.00		Johanneslust, Mellan Hallen
<b>V. 3</b>			
Tisdag 17/1 Cirkelfys	18.30-19.30		Johanneslust, Stora Hallen
Torsdag 19/1 Flex	18.30-19.30		Parkmöllan, Övre Hallen
Lördag 21/1 Klubbträning med boll	14.00-15.00		Ön, Lilla Hallen
<b>V. 4</b>			
Måndag 23/1 Cirkelgym	17.30-18.30		Swedbank Stadion
Onsdag 25/1 Indoor Walking, bas	18.00-19.00		Heleneholm, IW sal
Lördag 28/1 Klubbträning med boll	14.00-15.00		Ön, Lilla Hallen
<b>V.5</b>			
Måndag 30/1 Jympa Bas	18.00-19.00		Heleneholm, Stora Hallen
Onsdag 1/2 Skivstång	19.00-20.00		Heleneholm, Lilla Hallen
Lördag 4/2 Klubbträning med boll	14.00-15.00		Ön, Lilla Hallen
<b>V.6</b>			
Tisdag 7/2 Cirkelfys	18.30-19.30		Johanneslust, Stora Hallen
Torsdag 9/2 Yoga 1	19.00-20.00		Johanneslust, Mellan Hallen
Lördag 11/2 Klubbträning med boll	14.00-15.00		Ön, Lilla Hallen
<b>V. 7</b>			
Måndag 13/2 Cirkelgym	17.30-18.30		Swedbank Stadion
Torsdag 16/2 IntervallFlex	18.00-19.00		Johanneslust, Mellan Hallen
<b>V. 8</b>			
Inget schema under Sportlovet			
<b>V. 9</b>			
Måndag 27/2 Cirkelgym/Indoor Walking	18.00-19.15		Johanneslust, CG/IW sal
Torsdag 29/2 Flex	18.30-19.30		Parkmöllan, Övre Hallen
Lördag 3/3 Klubbträning med boll	14.00-15.00		Ön, Lilla Hallen
<b>V. 10</b>			
Måndag 5/3 Cirkelgym	17.30-18.30		Swedbank Stadion
Torsdag 9/3 Bosu/Indoorwalking	17.20-18.30		Heleneholm, Nedre Hallen
Lördag 10/3 Klubbträning med boll	14.00-15.00		Ön, Lilla Hallen
Hasse			
<b>V. 11</b>			
Tisdag 13/3 Stavgång/Cross	17.30-18.30		Swedbank Stadion
Torsdag 15/3 Skivstång	18.00-19.00		Johanneslust, Stora Hallen
Lördag 17/3 Klubbträning med boll	14.00-15.00		Ön, Lilla Hallen

Med reservation för ändringar i schemat!

**Adresser till anläggningarna:**

**Heleneholm**, Ystadvägen 19, Malmö, 040 – 19 06 50

**Johanneslust**, Johanneslustgatan 12, Malmö , 040 – 644 43 40

**Swedbank Stadion**, Eric Persson väg 7, Malmö, 040 – 644 40 20

**Ön**, Övägen 10, Limhamn, 040- 15 26 30

**VÄLKOMNA!**



Åsa Pihlsgård, 2011-08-22