

Vässa golfformen

Friskis&Svettis Malmö i samarbete med Niblick Golf Academy peggar upp med en ny kurs för dig som älskar golf och vill vässa formen inför golfsäsongen 2012. Förbättra svingen, öka orken och ge dig själv förutsättningarna att bli en bättre golfare.

"Vässa golfformen" bygger vidare på fjolårets kurs "Vinterträning för golfare".

Vi varvar mycket praktik med lite teori för att du ska få ett bättre rörelsemönster och bli mer uthållig på golfbanan.

Kursen inkluderar, utöver golfträning, olika träningsformer i Friskis&Svettis regi. Målet med kursen är att visa att kontinuerlig träning och rätt sorts träning ger goda resultat. I årets kurs har vi lagt in ännu lite mer klubbträning med och utan boll.



Start: V 45. Kursen omfattar 16 veckor

Innehåll: 2 Svinganalys (en i början av kursen och en i slutet)
Klubbträning utan boll
Klubbträning med boll
Föreläsning: Svingens byggstenar
F&S olika former av gruppträning som förbättrar bålstabilitet, styrka, rörlighet, balans och kondition

När golfsäsongen sätter igång kommer det att anordnas utflykter med små tävlingsmoment i Friskis&Svettis golfsektions regi. Som kursdeltagare är du varmt välkommen att delta då du i och med denna kurs har en plats i vår golfsektion.

Var: Träningsaktiviteter och föreläsning är förlagda till Friskis&Svettis Malmö anläggningar. OBS! Varierar! Se detaljer i schema för kursen.

Pris: 3995:- inkl avgiften till Golfsektionen.

Har du ett giltigt Allkort för hela kursperioden är priset 2495:-.

Medlemskap i Friskis&Svettis Malmö är obligatoriskt (ingår ej i kursavgift). Medlemsavgiften är 200:- för 2012.

Träningsansvariga:

Golftränare Hasse Bergdahl, Niblick Golf Academy, Tel 0708-584030,

hasse@niblickgolf.se

Åsa Pihlsgård, Friskis&Svettis Malmö, Tel 0765-559288, ap@malmo.friskissvettis.se

Kontakta oss gärna med frågor kring kursen!

Anmälan:

Åsa Pihlsgård, Friskis&Svettis Malmö, ap@malmo.friskissvettis.se

Begränsat antal platser!

