



## Fysisk trening for deg som spiller golf

Ønsker du å bli en bedre golfspiller, holde formen ved like gjennom vinteren, unngå skader eller komme i form til sesongstart, så er dette tilbudet til deg. Fysisk trening gjør ditt spill bedre, uavhengig av om du er fersk eller erfaren. Utenom rundene på golfbanen kan supplerende målrettet fysisk trening få dig til å slå lengre og oppnå en større stabilitet i ditt spill.

### Treningen er for alle og har som mål å gi deg:

- Skadeforebyggende trening
  - Styrketrening for hele kroppen med fokus på mage, rygg, hofter og rotasjonsmuskulaturen
  - Bedre stabilitet, kroppens stabiliserende muskler er fundamentet til å utvikle mer power og være mer stabil i golfsvingen din.
  - Økt mobilitet, bedre smidighet gir deg mulighet til å komme ut i golfsvingens ytterposisjoner.
  - Mer power til å lage en mer eksplosiv svingbevegelse, for de ekstra meter på
- 
- Oppstart: onsdag 20 oktober kl. 18:00 (gratis prøvetime)  
Påmelding til Jan Ivan Sørensen 92026032
  - Sted: Moods Når? Onsdager og mandager.
  - Introduksjonspris 8 uker kr. 698

**Moods**