



Vill du också spela bättre, skönare och mer kraftfull golf?

Använd vintern för att komma i bättre golfform – så att du är väl förberedd inför kommande säsong. Träna GolfFys i Sickla 2019/2020.

Golf Fys

GolfFys är ett fysiskt träningspass i grupp som är **specifikt framtaget för golfspelare**. Träningen innehåller övningar för styrka, stabilitet, rörlighet, balans och koordination - vilket förbättrar din fysik - **så att du kan utveckla din golfteknik**.

Målet med träningen är förbättra din uppställning och stabilitet samt öka din rörlighet och koordination - för en effektivare swing och ökad kraft. Alla delar är lika viktiga för att lyckas med din golf.

När: Torsdagar och söndagar: 18.00–19.15
Termin: 13/10-19/12 2019 och 9/1-14/5 2020.
Pris: 240:-/gång, 10 ggr: 2000 :-
Var: Hos Naprapaten i Sickla / Aktiv Hälsa kliniken.
Experimentg.7, 4 tr, Sickla Köp kvarter.
Hur: Ombytt i träningskläder. Omklädningsrum och dusch finns på plats.

Ledare och ansvarig är Maria Elisson Eklund, leg.naprapat och cert.fys.tränare-golf, med flertalet utbildningar hos bl.a.

TPI - Titleist Performance Institute och Chek - Golf Biomechanic.

Verksamheten innefattar bl.a. test, träning, rehab och behandling av golfspelare, individuellt samt i grupp, alltifrån juniorer och motionärer till Europatourspelare.

Anmälan:

maria@naprapatenisickla.se
tel. 08 - 716 3440

Kom och prova en gång gratis
(i mån av plats)



NAPRAPATEN I SICKLA

Behandling | Träning | Hälsa