



# 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 2018/2019.

## 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: 21/10-20/12 2018 och 10/1-28/4 2019, (6/9-4/10 2018 bara torsdagar).  
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