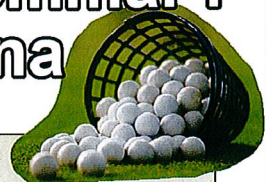


Projekt försäsongsträning för medlemmar i Gripsholms GK & Hälsoskaparna



Förbättra dina förutsättningar för en lyckad golfsäsong och optimera din swing med försäsongsträning tillsammans med Pro och Personlig tränare.

Vi som kommer leda er är:

Andreas Hjälms
Anna Swedin

Pro Gripsholms GK
Personlig tränare Hälsoskaparna

Program:

9/2 kl 19.00 Uppstartsträff.

- Försäsong
- Gymträning
- Skador
- Hälsa

16/2 kl 19.00 Behovsanalys.

Vi gör följande tester:

- tekniken i svingen
- bålstabilitet
- rörlighet i brösttrygg
- rörlighet i höfter
- rörlighet i vrist

Här får var och en varsin "behovsanalys/du behöver...". Vi erbjuder de som köper ett träningskort, ett personligt träningsprogram med 6 träffar för genomgång av övningar med PT.

24/2 kl 18.00 Gemensamt gruppträningspass.

- Fys i Hälsoskaparnas lokaler med Anna

8/3 kl 19.00. Föreläsning/frågestund.

- Svingteknik med Andreas
- Kost och vätska under en runda
- Kost upplägg med Anna

16/3 kl 18.00. Gemensamt gruppträningspass.

- Fys i Hälsoskaparnas lokaler med Anna

28/3 kl 19.00 Avrundningsträff. Nya tester för att se resultat



-Pris 1095kr/person, för ej medlem Hälsoskaparna och enbart gruppträffar
-alt. 2195kr/person, för ej medlem Hälsoskaparna för gruppträffar + träning (v.6 - v.13)
-Pris 995kr/person för medlem Hälsoskaparna
Betaling sker i samband med anmälan till Bg 5728-8771.

Varmt välkomna önskar Andreas och Anna

Anmälan görs till info@gripsholm.se eller annaswedin@halsoskaparna.se Senast den 6 feb

OBS minst 15 deltagare.

