

# Golfarin talvitreeni

klubi-ilta 11.9. klo 18.00 -19.30

*Miksi kannattaa harjoitella?*

*Koska siten*

- keho sopeutuu säännölliseen kuormitukseen
- pystytään ehkäisemään rasitusvammojen syntyä ja
- kehon ominaisuudet kehittyvät lajin vaatimalla tavalla

*Mitä kannattaa harjoitella?*

- liikkuvuutta
- tasapainoa
- asennonhallintaa
- voimantuottoa

Tule mukaan kuulemaan, keskustelemaan ja kokeilemaan!  
Asiantuntijana fysioterapeutti Aki Siimekselä