



Klubi-ilta Golfarin talvitreeni

perjantaina 16.1.2026 klo 18.00 – 20.00



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



Tammikuun klubi-ilta toteutuu vanhan klubitalon simulaattorissa.

Keskitymme itsenäisesti toteutettavaan simulaattoriharjoitteluun:

- Opettelemme varaamaan harjoitusajan ja käyttämään laitteistoa.
- Esa kertoo, mitä voit oppia lyöntitutkan avulla.
- Pääsevät lyömään muutaman lyönnin, jonka jälkeen Esa tekee pikaisen analyysin sinulle tärkeimmästä kehityskohteesta.
- Saat lisäksi Esalta vinkkejä itsenäisen harjoittelun toteuttamiseen.



Mukaan mahtuu
6-8 henkilöä / 2
tuntia tai
jopa 16 henkilöä:
5-8/1 tunti ja 5-8 /1
tunti.

Ilmoittaudu
Wise
Golfin kautta tai
caddiemasterille
ja tule mukaan!