



Golfarin talvitreeni – uusi aika

klubi-ilta keskiviikkona 8.10. 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

Klubi-illassa:

- saamme Esa Lehdeltä vinkkejä talviharjoitteluun
- toteutamme joitakin harjoituksia evääksi itsenäiseen harjoitteluun
- tutustumme seuran omaan golfsimulaattoriin

Ilmoittaudu Wise Golfin kautta tai caddiemasterille ja tule mukaan!

