

Kropp & Sving - Vinterträning

Möt nästa golfsäsong rörligare, starkare och med en bättre golfsving - Nu är anmälan öppen till min populära vinterträning – och i år tar vi konceptet ytterligare ett steg. **Träningen passar alla kategorier golfare.**

FÖRBÄTTRA KROPPEN – FÖRBÄTTRA SVINGEN
Under hela vintern kombinerar vi 45 minuter kroppsträning med 45 minuter golfträning.
Vi jobbar med rörlighet, stabilitet, styrka och postural träning – och kopplar det direkt till din golfsving.

Målet är enkelt: en kropp som fungerar bättre, en effektivare sving, bättre bollträff och möjlighet till mer fart och längd.

Varje grupp har **max 6 deltagare**, så att det finns gott om tid för personlig coaching och individuell hjälp.
Kropp & Sving: 11 träffar à 90 minuter

- 45 min kropp + 45 min golf
- personlig coaching i liten grupp,
- alla får ett eget program för hemträning och kontinuerlig träning från november till april

Träningsveckor: v.47, 48, 50, 51, 3, 4, 6, 8, 10 och 12.
Avslutning: v.14.

Robbans kontaktuppgifter:
lofqvistgolfacademy@gmail.com eller via mobilen 0708-58 40 81 för att boka plats.

GRUPPER & TIDER
(välj en dag och tid som passar dig)

Måndagar: 17.00–18.30 eller 18.30–20.00
Tisdagar: 09.30–11.00, 11.00–12.30, 17.00–18.30 eller 18.30–20.00

Onsdagar: 09.30–11.00, 11.00–12.30, 17.00–18.30 eller 18.30–20.00

Torsdagar: 09.30–11.00 eller 11.00–12.30
Lördagar: 10.00–11.30 eller 11.30–13.00

Träningen passar alla nivåer – och både medlemmar och icke medlemmar är välkomna

Anmälan till Vinterträningen görs via **Timecenter**, e-post eller via mobil direkt till Robban 0708-584081
--
Glöm inte att skriva vilken **träningsgrupp + tid** du vill vara i.
När kursavgiften är betald, genom swish eller bankgiro så har du säkrat din plats!

Swish: 123 6299 150
Bankgiro: 5243-3729

Du bokar din plats via TIMECENTER

Boka via Timecenter
Scanna mig!

Upplägg:
11 träffar – 16,5 tim träning
Max 6 personer per grupp
Pris: 3 495 kr

Hör av dig om du har frågor
- Vi ses på träningen!

Robban