⛳ GOLFKLAR

Hold formen ved lige gennem vinteren

Bliv stærkere, mere smidig og mere stabil og vær klar, når golfsæsonen starter igen.

🏋️ STYRKETRÆNING FOR GOLFSPILLERE ⛳

Bevægelighed • styrke • stabilitet • power

Golfsæsonen går på hæld – men kroppen behøver ikke gå i vinterhi. Vinteren er et oplagt tidspunkt til at træne de fysiske kvaliteter, der kan understøtte dit golfsving og holde kroppen robust gennem sæsonen.

På Golfklar arbejder vi blandt andet med:

✓ **Mere bevægelighed**
Bedre rotation og et friere golfsving

✓ **Stærkere core & bedre stabilitet**
Mere kontrol gennem hele svinget

✓ **Styrke & power**
En stærkere krop og mulighed for mere fart i svinget

✓ **Skadesforebyggelse**
Hold kroppen stærk og robust gennem vinteren



Alle kan være med – uanset alder, handicap og fysisk form. Træningen tilpasses den enkelte.

Vi træner med golf power-elastik, som også kan tilkøbes – oplagt til hjemmetræning og opvarmning før en golfrunde.

Mandage kl. 16.30–17.30

Opstart: mandag d. 12/10

8 ugers forløb kr. 995,-

Sted: Årslev Fysioterapi & Osteopati
Stationsvej 10B, 5792 Årslev

Tilmelding og information

Du kan tilmelde dig direkte på hjemmesiden på www.aarslevfysioterapi.dk/golfklar

Du er også velkommen til at kontakte klinikken for tilmelding og spørgsmål.
Mail: aarslevfysioterapi@aarslevnet.dk
Telefon: 65991320

ÅRSLEV
FYSIOTERAPI
& OSTEOPATI