

# GOLF FITNESS

**Aulum Fysioterapi & Træning** starter tre nye hold op således:

Start 26. september – tirsdage fra 16.30 – 17.30. Holdet kan efter deltagernes ønske gennemføres på klinikken i Aulum eller i golfklubben.

Start 28. september – torsdage fra 16 – 17 på klinikken i Aulum.

Start 29. september – fredage 9 – 10 på klinikken i Aulum.

For at få lidt tal på den fysiske formåen, vil der ved opstart blive testet club-head-speed og måle rotation i overkroppen.

Golf Fitness er fysisk holdtræning direkte målrettet mod golfspillere.

Holdtræningen udføres af Golfphysioterapeuter, og alle kan deltage uanset fysik, alder og handicap.

Træningen er også for dig, der sætter pris på den sociale del ved træningen og har erkendt, at træning sammen med andre er en motivationsfaktor.



## Udbytte af Golf Fitness

- Ud over det traditionelle udbytte ved fysisk træning, er målsætningen her også, at dit golfspil bliver forbedret
- Du vil opleve, at du får mere power. Evnen til at lave en mere eksplosiv svingbevægelse giver dig de ekstra meter på fairway
- Bedre stabilitet. Kroppens stabiliserende muskelkorset er fundamentet for at udvikle power og for at være stabil i svingbevægelse
- Øget mobilitet. En bedre smidighed giver dig mulighed for at komme ud i golfsvingets yderpositioner

## Hvorfor skal du vælge Golf Fitness

- Øvelserne forbedrer dit golfspil, uanset dit nuværende niveau
- Træn golfmusklerne sammen med andre golfspillere
- Træningen mindsker risikoen for skader, og du kommer i bedre form

Instruktør: Golfphysioterapeut og Fysioterapeut Jimmi Højberg

Varighed: 1 time om ugen i 10 uger (man betaler for et forløb af 10 gange)

Pris: kr. 1000,-

Tilmelding på [mail@aulumfys.dk](mailto:mail@aulumfys.dk) eller telefon 73702525 (mellem kl. 08:00-13:00)