



SPECIALTRÄNING FÖR GOLFARE

Nu är det dags att förbereda dig och din kropp för kommande golfsäsong! **Vill du minska ditt handicap, slå lite längre, orka mer och förebygga skador?** Ta i så fall chansen att under 8 veckor tillsammans med två av Nordic Wellness duktiga personliga tränare jobba utifrån kroppens biomekanik och golfens rörelser. Allt för att ni ska prestera bättre och ha en hållbar fysik hela säsongen. Kursen riktar sig till dig som är 20 år och äldre.

INNEHÅLL PÅ KURSEN:

- Grundlig styrketräning
- Fokus på stabilitet och rörlighet
- Jobba biomekaniskt med golfens rörelser
- Fysiologi och anatomi med inriktning golf

TID OCH PLATS:

Måndagar 14-15 (Vida Arena)

Tisdagar 18-19 (Norreremark)

Med första start måndagen den 27/2 2017.

PRIS:

895 kr (icke medlem hos Nordic Wellness)

695 kr (medlem hos Nordic Wellness)



Dessutom erbjuder Nordic Wellness alla Glasrikets medlemmar:

25% på våra årskort och även 10% rabatt personlig träning (vid köp av 10 ggr eller mer).

För att ni ska få ut det mesta av kursen så har vi ett maxantal på 15 personer, så boka din plats redan idag och ta dessutom del av vår **boka-tidigt-rabatt innan den 19/2**. Du anmäler dig till vaxjo.norreremark@nordicwellness.se eller ringer på telefon 0470-73 80 80.

Vi reserverar oss för att ställa in kursen vi mindre antal än 4 st.

NORDIC WELLNESS

VÄXJÖ NORREMARK OCH VÄXJÖ ARENA

Telefon 0470 - 73 80 80

