



SEMINAR

Fysio fit

Woensdag 1 juli
10:00 tot 12:00



Hoe fit bent u voor golf? Peter Vrakking en Fysiotherapeut Bas van der Velde vertellen u over fit en golf. Kom voor de test en ontvang een advies over de mogelijkheden van uw swing en persoonlijke oefeningen voor thuis.

- Preventie** - een goede voorbereiding
- oefeningen voor thuis
- Testen** - wat zijn de mogelijkheden van uw lichaam
- leer uw lijf kennen
- Swing** - ideale swing en uw mogelijkheden
- uw swing en uw balvlucht
- Aanpassingen** - mobiliteit verbeteren
- swing aanpassingen
- persoonlijke e-mail met adviezen

Inschrijven via info@vrakkingsports.nl

Programma:

09:45: ontvangst met koffie/thee
10:00: start theorie
11:00: pauze 10 min
11:45: vragen kwartiertje
12:00: einde

Maximaal 25 deelnemers

De kosten zijn € 25,- p.p.