



Hooge Graven
Golfclub Ommen



Hooge Graven
Golfclub Ommen

Fysieke trainingen!

Net als vorig jaar worden er gedurende de komende winterperiode weer vijf fitnesstrainingen georganiseerd om fit de winter door te komen en in het voorjaar fysiek sterker het nieuwe seizoen te kunnen starten.

De trainingsbijeenkomsten vinden plaats op de dinsdagavond en starten op 17 november. De begeleiding is in handen van de beide pro's, Rita en Kieran, en de bekende fysiotherapeut Paul Karreman.

Samen gaan zij met jou aan de slag, zodat je meer inzicht krijgt in jouw swing en fysieke mogelijkheden. Door de swing-gerelateerde oefeningen wordt je swing stabielier met minder kans op blessures.

Er wordt (coronaproof) getraind in drie groepen in ons clubhuis én op de driving range! Na elke training ontvang je oefenschema's om thuis of op de range te oefenen.

Data:

17 november, 8 december, 12 januari, 9 februari en 2 maart (reservedatum 9 maart)

Tijd:

18.00-19.00 uur, 19.00-20.00 uur en 20.00-21.00 uur

Prijs:

Vijf trainingen incl. oefenschema's en een drankje per training voor € 87,50 (NB. Opgave is dus voor de serie van vijf lessen)

Overig:

Wanneer je het van tevoren aangeeft, kan je op de trainingsavonden genieten van een lekkere en voordelig geprijsde daghap à € 12,50.

Aanmelden voor 10 november via golfschool@hooghegraven.nl of telefonisch via 06-46151068 (Kieran) of 06-17902592 (Rita). Vermeld bij de aanmelding je voorkeur voor het tijdstip.