



Inbjudan till Vinterträning för Veteranerna och D60

Vi följer nu upp föreläsningen med Sofia Åhman med att erbjuda vinterträning där vi riktar oss speciellt till Veteranerna och D60s damer på A6GK.

Vad innehåller träningen?

- Träningarna kommer att bestå av varannan vecka fysisk träning med fokus på rörlighet, balans och styrka. Vi tränar i grupp med stationsträning och gör enklare övningar som även kan utföras hemma.
- Golfspel i simulator varannan vecka med fokus på att hålla i gång svingen och det sociala.
- Träningen leds av golftränare/fysioterapeut Erik Prawitz.

När är träningen?

Onsdagar 12:30 – 13:30 (12 platser, först till kvarn).

Torsdagar 10:00 – 11:00 (12 platser, först till kvarn).

Tillfällen

Veckorna 46 – 51, 2024

Veckorna 2 – 5, 2025

Veckorna 8 – 9, 2025

Veckorna 12 – 13, 2025

Plats

E4-arena, Industrigatan 7, 553 02 Jönköping.

Kostnad

1 500 kronor som inkluderar simulatorspel och instruktion på fysisk träning. Avgiften, som är starkt subventionerad, betalas på plats i shopen på A6 Golfklubb efter anmälan.

Anmälan

Du anmäler dig till erik.prawitz@a6gk.se.

Har du frågor så kontakta Erik Prawitz på 070-26 57 855 eller erik.prawitz@a6gk.se

Varmt välkommen önskar vi på A6 GolfAcademy