

Inbjudan - inspirationskväll om Vinterträning och Golf Fitness.

Torsdag 10 november 18.30-20.00

Plats: Troxhammar Indoor GK

18.30-19.00 Presentation av vår Indoor Academy och hur man kan träna och spela inomhus.
- Rangeträning med analys, vilka "värden" kan vara intressant att fokusera på?

19.00-20.00 Golf Fitness by Kinexit

Chris Månsson grundaren av Kinexit berättar om fördelarna med golf och fysträning. Tillsammans med PGA-Pro Robert Larsson blir det en genomgång och test med vad Kinexits plattform kan göra för dig som golfspelare under eftersäsong och inför vinterträningen.

Syftet är att identifiera eventuella begränsningar som kan hämma golfsvingen. Finns det delar av spelarens teknik som bromsar utvecklingen skapas automatiskt olika Golf Fitness program som spelaren får tillgång till inom centrala delar av kroppens funktion kopplat till balans, stabilitet, rotation och kraft. Under den avslutande delen skapar vi lätta och funktionella uppvärmningsövningar för den kommande vinterperioden som gör att den fortsatta teknikträningen inomhus får de rätta prestationsförutsättningarna.

Hela kvällen är kostnadsfri.

20 platser, anmälan till robert.larsson@troxhammargk.se eller via Min Golf

Varmt välkomna,

Robert Larsson Utbildning & Coaching i ett nära samarbete med Golf Fitness By Kinexit.



KINEXIT
SERIOUS ABOUT YOUR GAME

