

KINEXIT
SERIOUS ABOUT YOUR GAME



Vi på Troxhammar Golf Academy har en genuin passion för spelet golf och inte minst att göra våra elever och medlemmar till bättre och tryggare golfspelare. Först när vi har mätbara resultat under en golfrunda får vi ett kvitto på att vi lyckats med vårt uppdrag och det förtroende vi fått från våra elever. Vår filosofi inspireras kort och gott av att vi vill att våra elever ska slå färre golfslag och att spelet ska bli ännu roligare. För att nå detta ser vi ett naturligt samband mellan individanpassad träning i kombination med kloka råd och val av utrustning. I en nära dialog med våra elever kommer vi alltid fram till en personlig utvecklingsplan och vad som ska anpassas eller korrigeras gällande både svingteknik och utrustning.

Varje människas kropp är unikt skapad och vår screeningprocess sätter därför grunderna. Det innebär i sin tur att varje individ också har en unik golfsving. För att utveckla varje elev till att svunga på sitt mest naturliga och kraftfulla sätt inleds utbildningsresan därför i princip alltid med en fysisk screening och gärna att vi tillsammans spelar ett par hål ute på banan för att skapa en bra helhetsuppfattning.

Förmågan att kunna upprepa en skonsam svingrörelse och uppnå en för varje golfspelare naturlig och avslappnad teknik är fundamental. Vägen dit bygger på att vi hela tiden fokuserar på kombinationen mellan teknik, fysik, mental träning och utrustning. Kunskapen, erfarenheten och insikten om detta har vi fått genom ett stort antal utbildningssteg och inte minst praktiska erfarenheter från Titleist Performance Institute (TPI), Kinexit, Idrottsmedicinska universitetsstudier samt specialinriktade PGA-utbildningar.

Kinexit Golf Fitness abonnemang ingår i våra lektionspaket

