

# Golf je fit in de winter



GOLF ACADEMIE  
ANDERSTEIN

Senioren golf, een speciaal programma voor senioren waarbij niet alleen golf, maar ook fitheid en beweeglijkheid centraal staat. Techniek, conditie en mobiliteit zijn essentieel om lang van het golfspel te kunnen genieten.

De Golf Academie heeft speciaal voor de wintermaanden een programma ontwikkeld waar we jullie graag begeleiden naar een fit voorjaar. Bij slecht weer gaan we veel oefenen op beweeglijkheid en als het weer wat aangener is dan oefenen we veel golftechnieken.

## Het pakket

- 5 weken training, 1 blok of 2 blokken per week
- Voor alle golfers van GC Anderstein, maar met name senioren
- Techniek training tijdens de lessen
- Conditie; kracht, lenigheid, coördinatie en uithoudingsvermogen
- Groepslessen 6 t/m 9 personen
- Aanmelden kan in de online agenda van Peter of Ivo of per mail.

Lesdag	Peter	Ivo
Maandag		15:30 – 16:45*
Dinsdag	14:00 – 15:15 uur*	
Woensdag		11:30 – 12:45 uur
Donderdag	10:00 – 11:15 uur	

Periode 1: week 47 t/m 51, woensdag en donderdag\*

Periode 2: week 3 t/m 7, maandag t/m donderdag

## 5 weken training

1 x p.w. € 125,-

2 x p.w. € 225,-

Kijk in de online agenda of mail  
naar [info@vrakkingsports.nl](mailto:info@vrakkingsports.nl)  
of [info@ivohagens.nl](mailto:info@ivohagens.nl)