

Fit For Golf Basis Programma

Donderdag ochtend 12 maart 2020 van 09.00 tot 13.00

- 4 uur golfles van Golfprofessional en 2.5 uur Fysiotherapeut met beweging analyse PGA Golfprofessional van 09.00 tot 13.00 / Fysiotherapeut 09.00 tot 11.30
- Max 6 personen.
- Kosten € 75,- p.p. (minimaal 5 deelnemers)
- **Inclusief:** adviezen van 2 professionals, gebruik oefenfaciliteiten, oefenballen, stretchband, videoanalyse, trackmananalyse, bewegingsanalyse, swinganalyse en oefeningen op de e mail.

Basis programma gericht op uw golfswing:

Doel: *een golfswing op maat, rekening houdend met uw persoonlijke fysieke mogelijkheden.*

09.00 – Koffie/ thee introductie in het clubhuis. Golfprofessional Hans von Burg en Fysiotherapeut

09.30 – Intake en flexibiliteit testen en mobiliteit testen. (Fysiotherapeut en Golfpro)

10.30 – Individuele golfoefeningen met Fysiotherapeut en ondersteuning van Golfprofessional.

11.20 – Fysiotherapeut maakt een op maat gemaakt fitness programma voor u.

11.20 – Korte pauze

11.30 – Swing analyse video met golfprofessional.

12.00 – Verbeter punten bespreken met golfprofessional.

12.15 – Trainen met verschillende clubs en ingaan op persoonlijke wensen.

13.00 – Einde met drankje in het clubhuis en aanbieding vervolg cursus "Fit For Golf Advanced".

Inschrijvingen graag via e mail voor 1 maart naar: hansvonburg@hotmail.com

Met vriendelijke groeten,

Hans von Burg & Nick van de Watering

Hans von Burg PGA Holland A-headprofessional Golfclub Capelle

Hans heeft al meer dan 30 jaar ervaring met lesgeven en heeft verschillende succesvolle lesprogramma's ontwikkeld. Hans speelde 10 jaar aan de top op van de Nederlandse tour.

Nick van de Watering

Nick is sinds 7 jaar fysiotherapeut en heeft zich gespecialiseerd in de sportfysiotherapie. Sinds drie jaar is Nick TPI-gecertificeerd specifiek voor fysiotherapie en golf. Sindsdien is hij werkzaam met verschillende golfpro's bij G&CCC.

