



## Een Leven Lang Golf

### Golftrainingen gericht op vaardigheid en beweging



Met plezier nodigt de commissie "Een Leven Lang Golf" u uit:

Op donderdagmiddag 15 november en zondagochtend 18 november starten we met de laatste serie trainingen van 'Een Leven Lang Golf' voor 2018.

De trainingen van het programma 'Een Leven Lang Golf' worden gegeven door onze golfprofessional **Hans von Burg** en fysiotherapeut/T.P.I. bewegingsspecialist **Nick van de Watering**.

Het programma bestaat uit 4 trainingen van 60 minuten door Hans von Burg en een individuele bewegingsanalyse van 20 minuten door Nick van de Watering. Tijdens de 3<sup>de</sup> training van Hans von Burg is Nick van de Watering aanwezig om het effect van de adviezen te beoordelen en deze eventueel bij te stellen.

#### De trainingen zijn als volgt ingedeeld:

1. Introductie, warming-up, swing analyse probleem onderkenning.
2. 20 min. individuele bewegingsanalyse, oefen- en bewegingsadvies door fysiotherapeut
3. Warming-up, swingles korte ijzers, correcties en aanwijzingen n.a.v. advies fysiotherapeut.
4. Warming-up, swingles lange ijzers, follow-up door fysiotherapeut, bespreekt voortgang.
5. Warming-up, swingles lange ijzers en houten. Toepassen bewegingsadvies.

#### Dit jaar (2018) staan de volgende data gepland:

Donderdag middag, aanvang 15:00 uur:	15/11 (G)	22/11 (F)	29/11 (G)	6/12 (G+F)	13/12 (G)
Zondag ochtend, aanvang 10:00 uur:	18/11 (G)	25/11 (F)	2/12 (G)	9/12 (G+F)	16/12 (G)

(G) = door Golfprofessional

(F) = door Fysiotherapeut

#### Kosten:

**€ 77,50**

per deelnemer voor 4 trainingen van 60 minuten door Hans von Burg en 1 x 20 minuten bewegingsanalyse en – advies door Nick van de Watering.

**Om in te schrijven** voor de bovenstaande training klik [hier](#) voor het inschrijfformulier.

**Voor uitgebreide informatie** over het programma van 'Een Leven Lang Golf' klik [hier](#)

Ook niet-leden zijn van harte welkom en kunnen zich voor de groepstrainingen inschrijven.

Doet u ook mee?

Schrijf snel in; het aantal plaatsen is beperkt.

De commissie 'Een Leven Lang Golf'