

GOLF FITNESS program høsten 2016 – BÆRHEIM GOLFPARK

Det nærmer seg høst men vi er mange som fortsatt er på stadig jakt etter den perfekte golfsvingen.

Men er de fysiske forutsetningene til stede for å utføre den?

Vet du hvordan svingen din ser ut, og hva du kan endre for å få forbedret resultat?

Med riktig styrke-, balanse- og bevegelighetstrening kan du senke handicapet ditt.

Bærheim Golfpark ønsker å tilby et unikt **GOLF FITNESS program** i samarbeid med Christian Ibenfeldt i Fysio Forum. Programmet gjennomføres i samarbeid med vår egen golfpro Per Åke Bådholm.



Christian Ibenfeldt er utdannet fysioterapeut i Montpellier i Frankrike, og videreutdannet ved anerkjente Titleist Performance Institute – til nivå 3. Etter mange år med toppidrett kjenner han hva som skal til for å utvikle dine fysiske forutsetninger for å bli en enda bedre golfspiller.

Christian Ibenfeldt er medlem i Sandnes golfklubb og spiller på hcp 2,9.

Titleist Performance Institute (TPI) samarbeider både med verdens beste golfere og med høy handicapere - det viser seg at alle kategorier golfere har utbytte av tilrettelagt trening.



GOLF FITNESS program:

UKE 37 OG 38 INDIVIDUELL KARTLEGGING

2 timer ind. screening av fysiske forutsetninger v/Christian Ibenfeldt hos Fysio Forum

Testing av golfrelatert styrke, bevegelighet og balanse
Tilrettelagt personlig (fysisk) treningsprogram

1 time ind. kartlegging av sving v/Per Åke Bådholm Bærheim Golfpark

Filming av golfsving
Kartlegging av svingdata ved bruk av TrackMan

UKE 39

Mandag 26. september 17:00 – 19:00 – Bærheim Golfpark

Oppstart fellestrening med gjennomgang av kartleggingen v/Christian og Per Åke

Torsdag 29. september 19:30 – 21:00 – Bærheim Golfpark

Rangetrening med 30 minutt felles oppvarming v/Christian og Per Åke

UKE 40 – 48

Mandager 17:00 – 18:00 – Fysio Forum

Fellestrening v/Christian

Torsdager 19:30 – 21:00 – Bærheim Golfpark

Rangetrening med 30 minutt felles oppvarming v/Christian og Per Åke

Maks 10 deltakere PAKKEPRIS:

Individuell kartlegging fysiske forutsetninger	kr 1500,-
Kartlegging av sving med TrackMan	kr 500,-
Fellestreninger i 10 uker mandag og torsdag	kr 1500,-
TOTALT	kr 3500,-

MÅLET ER RETT OG SLETT Å BRUKER HØSTEN OG VINTEREN TIL Å BLI I BEDRE FYSISK FORM OG FÅ EN BEDRE GOLFSVING.



Fysio Forum