

Doe mee met 'Een leven lang golf'



In onze golfclub is er voor gekozen om in samenwerking met de NGF aan alle leden van onze club een gevarieerd jaarprogramma aan te bieden.

De kernbegrippen zijn: sociaal, gezond en fit.

Een onderdeel van het jaarprogramma zijn de groepstrainingen met speciale aandacht voor fysiek.

Op maandag 21 augustus en op donderdag 24 augustus 2017 starten we weer met de volgende serie groepstrainingen van 'Een leven lang golf'.

De groepstrainingen van 'Een leven lang golf'.

Er worden 4 groepen samengesteld. Elke groep bestaat uit 6 deelnemers. Het trainingsprogramma bestaat uit 5 trainingen van elk 50 minuten.

De groepstrainingen worden gegeven door onze golfprofessionals Frans Willem Castien en Hans von Burg, samen met de fysiotherapeut/T.P.I. bewegingsspecialist Nick van de Watering.

Kosten voor de deelnemer: € 50 voor de vijf trainingen, exclusief driving range ballen.

Het trainingsprogramma.

In de trainingsbijeenkomsten wordt ingespeeld op de individuele mogelijkheden van de deelnemers. Doel is: een goede passende warming-up leren doen en oefeningen te leren om de fitheid te vergroten en effectiever de bewegingen uit te voeren in alle onderdelen van het golfspel.

In de trainingsbijeenkomsten krijgen de deelnemers informatie over de fysieke en technische oefeningen die zij zelf op de driving range en thuis kunnen oefenen.

De golftechnische oefeningen behandelen: chippen, pitchen, putten, lange slagen en de bunker.

Door met diverse oefeningen deze onderdelen te verbeteren kan de deelnemer zijn golfspel fysiek en technisch beter uitvoeren en dit zal het plezier in het golfen vergroten.

Elke trainingsbijeenkomst duurt 50 minuten en bestaat uit 20 minuten fysieke training (door Nick van de Watering) en 30 minuten golftechnische training (door Frans Willem en Hans). Door middel van een intake wordt gekeken wat de speciale fysieke en daaruit voortvloeiende golftechnische aandachtspunten van de deelnemers zijn.

Wilt u meedoen met 'Een leven lang golf'?

U kunt zich aanmelden door middel van het inschrijfformulier op de website. Het e-mail adres van 'Een leven lang golf' is: ego@pal111.nl

Wat houdt de samenwerking met de fysiotherapeut/bewegingsspecialist in.

Om langer en plezieriger te kunnen blijven golfen, is het belangrijk om golfblessures zoveel mogelijk te voorkomen. Adviezen over een goede warming up en een nadere analyse van uw golfswing kunnen hierbij helpen.

Om beter geconditioneerd met het golfspel te kunnen beginnen, wordt in de groepstrainingen door de fysiotherapeut/bewegingsspecialist een aantal oefeningen gegeven, die zowel thuis als op de driving range uitgevoerd kunnen worden.

Samen met de golfprofessional wordt de golfswing beoordeeld. Na analyse van uw houding en beweging tijdens de swing kunnen in de groepstraining instructies en oefeningen gegeven worden om eventuele blessures te voorkomen.

Mocht u een blessure hebben, dan is het mogelijk dit door Nick te laten beoordelen. Hij zal u advies geven en u zonodig doorverwijzen naar uw eigen fysiotherapeut. Indien u dat wilt, kan hij u ook behandelen.

De data en de tijden waarop de trainingen worden gegeven.

Groep 1 en Groep 2: op maandag 21 augustus, 28 augustus, 4 september, 11 september, 18 september.

Groep 1: 10:00 - 10:20 Nick
10:20 - 10:50 Frans Willem

Groep 2: 10:30 - 10:50 Nick
10:50 - 11:20 Frans Willem

Groep 3 en Groep 4: op donderdag 24 augustus, 31 augustus, 7 september, 14 september, 21 september.

Groep 3: 15:00 - 15:20 Nick
15:20 - 15:50 Hans

Groep 4: 15:30 - 15:50 Nick
15:50 - 16:20 Hans

	chippen	putten	pitchen	lange slagen	bunker
maandag 21 augustus					
maandag 28 augustus					
maandag 4 september					
maandag 11 september					
maandag 18 september					
maandag 25 september					
donderdag 24 augustus					
donderdag 31 augustus					
donderdag 7 september					
donderdag 14 september					
donderdag 21 september					