

# A FYS Solrød og GBB præsenterer

Golf & Business Butler & FysioDanmark A-FYS Solrød inviterer sjællandske golfere til 10 ugers GRATIS Golffitness.

Kære Golfklub på Sjælland

Vi har gennem vores samarbejde med FysioDanmark A-FYS i Solrød fået etableret et GRATIS 10 ugers fysioterapeutisk og golf fitness baseret forløb med start den 1. april 2019  
Vi søger derfor 2 frivillige (+40 år, mænd og kvinder) golfere fra hver af ca. 10 forskellige golfklubber på Sjælland, som i en samlet gruppe på 20 personer vil deltage i et videnskabeligt baseret golffitness forløb i 10 uger.

De udvalgte golfere må meget gerne være medlemmer i jeres respektive golfklubber, som i forvejen flittigt benytter jeres egen golf pro. Så kan vi sikre at denne golf instruktør gennem forløbet selv kan bevidne en fysisk forbedring hos golferen såvel som ny stærk mental tilgang til golfsvingets mange tekniske aspekter.

Grundtanken herefter er at golf instruktøren vil få nemmere ved at dygtiggøre golf klienten, hvis smidighed, balance og styrke pludselig er i klar fremgang. Samlet set, gode forudsætninger for et solidt golfsving og endnu mere glæde på golfbanen og i golfklubben. Perfekt samarbejde

De 10 ugers forløb har en værdi af DKK 2.185,- pr person  
+ den gratis fitness træning gennem 10 uger i centret A-FYS i Solrød  
**GOLF BØR OGSÅ VÆRE SUNDHED & FYSISK VELVÆRE**

FysioDanmark A-Fys, Solrød

Alle ydelser udføres certificerede Golffysioterapeuter, som har gennemgået et omfattende uddannelsesforløb. Uddannelsen er videnskabeligt funderet og er den eneste i Danmark, der er direkte målrettet de fysiske krav i golfsporten.

Golf Fitness

Golf Fitness er fysisk holdtræning direkte målrettet mod golfspillere. Holdtræningen udføres af Golffysioterapeuter og alle kan deltage uanset fysik, alder og handicap.  
Træningen er også for dig, som sætter pris på den sociale del ved træningen og har erkendt, at træning sammen med andre, er en motivationsfaktor.

Udbytte af Golf Fitness

- Ud over det traditionelle udbytte ved fysisk træning, er målsætningen her også, at golfspillet bliver forbedret. Golftræneren vil få nemmere ved at integrere diverse positioner i golferens sving.
- Man vil opleve, at få mere power. Evnen til at lave en mere eksplosiv svingbevægelse, giver på naturlig vis, flere ekstra meter på både jernslag og kølleslag
- Bedre stabilitet - Kroppens stabiliserende muskelkorset er fundamentet for at udvikle power og for at være stabil i svingbevægelse

Øget mobilitet - en bedre smidighed giver større mulighed for at komme ud i svingets yderpositioner

Hvorfor skal man vælge Golf Fitness

- Øvelserne forbedrer golfspillet, uanset nuværende niveau og Hcp
- Træn golfmusklerne sammen med andre golfspillere
- Træningen mindsker risikoen for skader og man kommer i bedre form

Golffitness forløbet i A-Fys Solrød starter den 1. april og inkluderer - 10 ugers forløb med 1 ugentlige træning. Herudover er der fri træning i A-Fys i de 10 uger med adgang til hele fitness-centeret og alle fitness-hold.

Er du nysgerrig efter at høre mere, kan du melde dig til i FysioDanmark A-Fys, Solrød Tilmelding kan ske på tlf. 56 14 52 11.

MVH

FysioDanmark A-FYS, Solrød ([www.a-fys.dk](http://www.a-fys.dk))  
GBB (Jan Pedersen, Golf Arrangør)  
+ 45 52451582 / [jan@clubselection.dk](mailto:jan@clubselection.dk)

*(A-Fys i Solrød, ejes og drives af Mark Abildhauge, som bl.a. tidligere har arbejdet med at genskabe og udvikle Caroline Wozniacki's fysik, styrke og balance – således at Caroline kunne vinde Australia Open og generobre 1. pladsen på verdensranglisten )*