



Dat golfen gezond is weten we allemaal.
En dat je het tot op hoge leeftijd kunt doen ook.
Je bent voortdurend in beweging, lekker buiten en
onder de mensen. Golfen verkleint het risico op
hart- en vaatziekten, verbetert de longfunctie,
het bewegingsapparaat en algehele conditie.

*Het niveau waarop je golft is niet van belang,
als je er maar plezier in hebt.*

En daar zit hem de crux, want niemand vindt
het leuk als de afslag vaak mislukt, je de bal
steeds topt, de putts net niet vallen.
Ook lichamelijke ongemakken kunnen een
ontspannen rondje in de weg zitten. De knieën
werken niet mee, schouders of polsen zijn
pijnlijk, om maar iets te noemen. En wie kent
niet de uitspraak 'golf speel je op een baan
van 12,5 centimeter, de afstand tussen je oren'?

**BLIJF LANGER OLFEN
MET MEER PLEZIER!**

CURSUS VITAALGOLF



Leeuwarder Golfclub De Groene Ster biedt in samenwerking met het pro-team Martin Wedema/Ricardo Lodder een cursus aan waarin alle onderdelen van het golfspel aan bod komen en waarbij er speciale aandacht is voor het fysieke aspect. Samen met fysiotherapeut Ed Rauws kijken we wat binnen uw/jouw lichamelijke mogelijkheden een optimale swing is. Hiermee voorkom je blessures door een verkeerde techniek, en het kan je golfspel alleen maar verbeteren.

Ons motto: door regelmatig te lessen en te oefenen, golf je langer en met meer plezier. En dat willen we toch allemaal?

VOOR WIE: Voor iedereen die beter en meer ontspannen wil golfen en het leuk vindt om dit in groepsverband te leren en te oefenen.

HOE: De cursus bestaat uit 5 trainingen van 2,5 uur, waarbij telkens 3 thema's aan bod komen. Drie groepjes van 4 tot max 6 personen rouleren tussen de verschillende les-onderdelen. Tussendoor een korte pauze voor een broodje, drankje, praatje.

WANNEER: Data en lestijden volgens onderstaand schema. We beginnen om 13.00 uur in de vergaderzaal van het clubhuis met koffie, kennismaking en een presentatie/uitleg van de cursus.

KOSTEN: € 150,00 p.p.

OPGAVE: Individueel aanmelden of met een groepje, max. 6 personen, via mail: shop@golfstorefriesland.nl, of via telefoon: 0511 432692

Datum/tijd	Thema	Pro/Trainer	Deelnemers
Dinsdag	SWING (40 min.)	Martin	Groep 1
9 juli	CHIPPEN (40 min.)	Ricardo	Groep 2
13.30 -16.00	FITTER BEWEGEN (40 min.)	Ed	Groep 3
Dinsdag	BUNKER (40 min.)	Martin	Groep 1
16 juli	LIGGINGEN (40 min.)	Ricardo	Groep 2
13.30 -16.00	FITTER BEWEGEN (40 min.)	Ed	Groep 3
Dinsdag	PUTTEN (40 min.)	Martin	Groep 1
30 juli	PITCHEN (40 min.)	Ricardo	Groep 2
13.30 -16.00	FITTER BEWEGEN (40 min.)	Ed	Groep 3
Dinsdag	MENTAAL (40 min.)	Martin	Groep 1
13 augustus	COURSE MANAGEMENT (40 min.)	Michael	Groep 2
13.30 -16.00	FITTER BEWEGEN (40 min.)	Ed	Groep 3
Dinsdag	BAANLES	Martin	Groep 1
20 augustus	BAANLES	Ricardo	Groep 2
13.30 -16.00	BAANLES	Ed	Groep 3

"golflessen helpen je om inzicht te krijgen in wat er eigenlijk precies gebeurt, waarom het gebeurt en wat je kunt verbeteren"