

## Formtoppens GolfFys i grupp

Träna tillsammans med fler hängivna golfspelare. Använd höst- och vinterhalvåret till att förbättra din fysiska golfform inför kommande säsong.

**6 november** startar Formtoppen igång en kurs på 5 träningstillfälle som är specifikt framtagen för golfspelare. Träningen innehåller övningar för styrka, stabilitet, rörlighet, balans och koordination – vilket förbättrar din fysik – så att du kan utveckla din golfteknik.

Målet med träningen är att förbättra din uppställning och stabilitet samt öka din rörlighet och styrka – för en effektivare sving och ökad kraft. Alla delar är lika viktiga för att lyckas med din golf.

**Plats:** Formtoppen Höllviken

**Tid:** Tisdagar kl 13.30 – 15.00,

**Tränare:** Tomas Olsson, Cert. Fystränare med erfarenhet att träna golfare

**Pris:** 1500:-, 5st träningstillfällen à 90minuter

**Antal:** 6 platser

**Anmälan:** Åsa Pihlsgård, [asa@formtoppen.nu](mailto:asa@formtoppen.nu)

**Betalning:** Sker i samband med anmälan för att bekräfta platsen.

Formtoppens bg 5080-4665.

**Villkor:** Anmälan är bindande. Eventuell avbokning mer än 7 dagar innan kursstart, debiteras 100:-. Därefter 100% i avbokningskostnad.

**Frågor:** Kontakta Tomas Olsson, [tomas@formtoppen.nu](mailto:tomas@formtoppen.nu) eller 0708-452358

**VARMT VÄLKOMMEN!**

