



# Een compleet programma voor een gezonde swing

Voor 125 Euro doet u 10 weken mee aan dit gezellige Golf Actief programma, met iedere week een lesuur

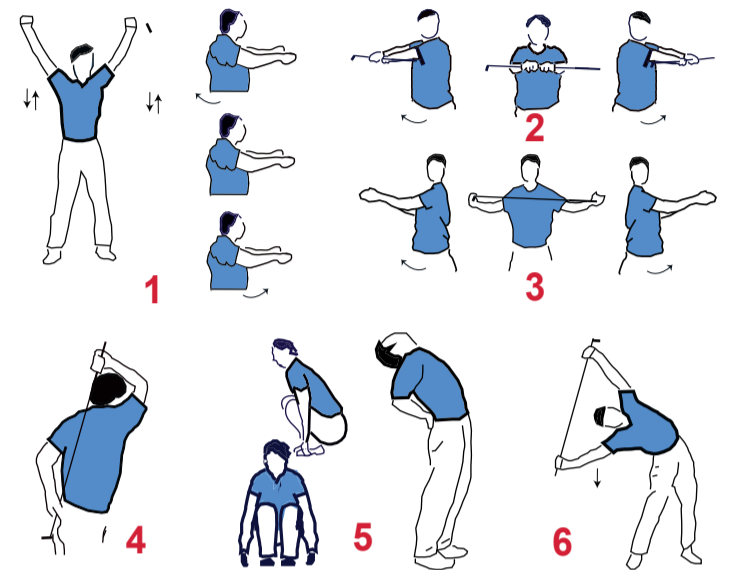
Elke week een combinatie van 30 minuten fysieke training en 30 minuten golftraining

12 deelnemers per groep

Lokatie: Golfclub De Compagnie te Veendam

Het programma duurt 10 weken, aangeboden door de Golf-Pro en Golf Fysiotherapeut

Les 1	K-vest metingen en vragenlijsten invullen	Video-opnames swing
Les 2	Verbeteren fullswing met ijzers	Fysieke training
Les 3	Verbeteren fullswing met houten	Fysieke training
Les 4	Short game. Putten	Fysieke training
Les 5	Short game. Chippen (met K-vest zonder bal)	Swingtraining
Les 6	Short game. Pitchen (met K-vest met bal)	Swingtraining
Les 7	Verbeteren fullswing ijzers/houten	Fysieke training
Les 8	Bunker	Fysieke training
Les 9	Moeilijke ligging	Fysieke training
Les 10	K-Vest metingen en vergelijken met de beginsituatie	



**geen golf zonder warming up**

Start programma 1: dinsdag 7 april 10.30 - 11.30 Basisprogramma  
 12.00 - 13.00 Vervolgprogramma  
 donderdag 9 april 13.30 - 14.30 Basisprogramma  
 15.00 - 16.00 Vervolgprogramma

Aanmelden bij Wouter Oosting

