

Tilbud om Golf Fitness – restpladser udbydes til alle i Mollerup Golf Club.

Har du lyst til og brug for at komme i form inden golf sæsonen starter, så er her en mulighed for effektiv og hyggelig træning med andre fra Mollerup.

Holdene har hovedsageligt været udbudt til Tirsdagspigerne, men vi har ledige pladser som vi gerne vil tilbyde til andre. Mænd er også meget velkomne.

Der er 6 ledige pladser på onsdagsholdet kl. 17-18 og 3 ledige pladser på fredagsholdet kl. 9-10.

Lidt om træningen:

Motus Fit golf fitness træning - forår 2024

Kort om træningen:

- Vi træner på hold af gerne 12 personer ad gangen.
- Vi træner i 55 minutter, hvor der vil være ca.:
 - o 10 minutters opvarmning
 - o 30 minutters golfspecifik styrketræning
 - o 10 minutters HIIT/ puls træning
 - o 5-10 minutters udstræk og afspænding
- Vores fornemmeste opgave er, at I hver især kan deltage i træningen med de skavanker man pådrager sig gennem livet.
- Vi lover gode træningstimer med høj faglighed og højt humør :-)

Praktisk info for det aftalte forløb:

- 1 ugentligt træning onsdag fra 17.00 – 18.00, eller fredag kl. 9.00-10.00.
- 10 x træning med opstart onsdag den 17. januar og slut den 3. april samt fredag den 19 januar og slut den 5. april.

FERIE UGE 4 OG UGE 13 (PÅSKE)

- Pris pr. sæson: **800kr. for de 10 træningsgange samt fri træning i Motus Fit i hele perioden.**

· Jakob Holst bliver fast instruktør på holdet og glæder sig til at træne med os.
Jakob Holst er fysioterapeut og blandt andet holdleder for det danske kvindelandshold i golf.

Træningen foregår i Motus Fit, Muslingevej 30, 8250 Egå.

De to hold udbydes med fortrinsret til tidligere deltagere på holdene. Derefter udbydes restpladser til andre interesserede efter først til mølle princippet.

Tilmeldingen sker på Golfbox under klubturneringer 2024.

Hvis du har nogle spørgsmål er du velkommen til at kontakte mig på mobil: 61260995.

På vegne af Tirsdagspigernes bestyrelse / Dorthe Skytte