



Johan Tärnström
PGA PROFESSIONAL



Vinterträning Golf

FYS & SVINGTEKNIK

DEN 20–22 FEBRUARI & 27–29 MARS

Vill du ta din golf till nästa nivå? Den här kursen är perfekt för dig som vill bli starkare, smidigare och utveckla din swing på riktigt.

Genom fysträning anpassad för golf förbättrar du din **rörlighet, styrka och kroppskontroll** – och lär dig förstå hur din kropp påverkar din swing och ditt spel. Resultatet blir en starkare, stabilare och mer effektiv golf.

Under båda kurshelgerna coachar **jag dig** personligen – från fysträning till swingteknik – så att allt hänger ihop och ger maximal effekt på din utveckling.

Vi jobbar med grundrörelser, kroppsseparation och golfspecifika övningar som steg för steg förbättrar din styrka och rörlighet.

Under swingpassen fokuserar vi på **svingens grunder och rörelsemönster** för att ge bättre bollträff, bolflykt och mer kraft med mindre ansträngning.

Investera i din kropp, din teknik – och lyft din golf till nästa nivå!

Program

1. Screening av styrka & rörlighet
– fredag kl. 14.00–15.30
eller 15.30–17.00
2. Fyspass 1 – fredag kl. 18.00–19.30
3. Swingpass – lördag eller söndag
(1 timme, t.ex. kl. 10–11)
4. Fyspass 2 – söndag kl. 18.00–19.30

Varje swingpass har två deltagare och 2 fyspass i studion ingår i kursen.

Pris: 2.500:-

Anmälan: via johan@hudiksvallsgk.se



Hudiksvalls GK Fäskärsvägen 7, 824 91 Hudiksvall
Johan Tärnström 0708-584256 johan@hudiksvallsgk.se

GOLFSTORE |