

Wedstrijd- en competitie spelers

Om tijdens het seizoen zo optimaal mogelijk te presteren dient u in de voorbereiding niet alleen aan uw techniek te werken. Ook fysiek moet u zo fit mogelijk het nieuwe seizoen ingaan om de beste resultaten tijdens de wedstrijden te realiseren.

In een periode dat u minder op de baan staat biedt Golffit u hiervoor de mogelijkheid.

De trainingstijden:

Er wordt getraind op onze locatie aan het Hoogveen.

1x per week, zondagochtend

Van 9.00 tot 10.30 uur



Bereikbaarheid

Uit de richting Veendam/Ter apel

- Over de N366 richting Stadskanaal
- Afslag Borger
- 3° rotonde rechtsaf
- Direct 1° weg links
- Het rechthoekige gebouw aan de rechterkant

Uit de richting Borger

- Via Nieuw-Buinen
- 4° rotonde linksaf
- Direct 1° weg links
- Het rechthoekige gebouw aan de rechterkant

Hoogveen 6-8
9501 XK Stadskanaal
Tel: 0599-612715
khummel@ftcnoord.nl
www.ftcnoord.nl

Golffit Stadskanaal

*Door de juiste
fysieke training
aan uw HCP
werken*

Klaas Hummel
PGA Holland erkend
Golf fysiotherapeut
Golf fysiotrainer
06-51277004

WWW.FTCNOORD.NL

Waarom Golffit

Golf is een prachtige sport en zeer geschikt voor jong en oud. Lekker in de frisse lucht een ronde lopen is gezond voor lichaam en geest. Tot het moment dat u last krijgt van een pijnlijke enkel of knie, pijn in de onderrug of uw chronische ziekte.

Ook kunnen er, door complexe bewegingen van de golfswing, blessures ontstaan. Vaak zijn deze blessures het gevolg van een geforceerde swing.



Wat kunnen wij voor u doen

Wij zijn specialist in het screenen van het lichaam op de mogelijke beperkingen die uw swing kunnen beïnvloeden. Aan de hand van de screening wordt er een plan van aanpak opgesteld om uw kracht, coördinatie en uithoudingsvermogen te verbeteren.

Indien noodzakelijk wordt er in overleg met uw teaching pro gekeken naar technische aanpassingen van uw swing. Op deze manier komen we tot een individueel uitgebalanceerde swing. Hierdoor ontstaat er een combinatie die de meeste garantie geeft op pijnvrij bewegen.

Wij zijn echter niet alleen om blessures te behandelen. Het is ook ons doel om golf(st)ers op voorhand te screenen op beperkingen. Dit ter preventie van blessures maar ook zeker ter bevordering van uw swing en eventueel het verlagen van uw handicap.

Hoe gaat Golffit in zijn werk?

Als u zich aanmeldt krijgt u een vragenlijst en een aanmeldingsformulier mee die u ingevuld weer inlevert. Dit bewaren wij in uw dossier. Hierna wordt u uitgenodigd om samen een persoonlijk trainingsschema op te stellen. Daarna kunt u starten met uw training onder begeleiding van de golffysiotherapeut.

Uw trainer:

Klaas Hummel
PGA Holland erkend
Golffysiotherapeut
Golffysiotrainer
06-51277004

De kosten:

U betaalt per 12 trainingen* een bedrag van 200 euro.

*drie maanden geldig