

Talviharjoittelu Kultarannan jäsenille Leaf Areenalla 7.11.2013-4.2014

Tervetuloa mukaan ohjattuun talviharjoitteluun Leaf Areenalle. Aloitamme harjoittelun hallissa marraskuun 14. päivä virallisen kauden päätyttyä ja jatkamme keväällä kenttien avaamiseen asti. Harjoittelun aikana käymme läpi suorituksen kannalta keskeisimmät elementit ja pyrimme tasapainoiseen suorittamiseen sekä fyysisellä, teknisellä että mentaalitasolla. Tarkastelun alla ovat sekä lähipelaaminen että pitkät lyönnit.

Ensimmäinen yhteinen tapaamisemme on Kultaranta Resortissa torstaina 7.11. klo 18.00-20.00. Tapaamisen aikana määritämme tarkemmin harjoitusten sisältöjä sekä tavoitteita, sen mukaisesti mitä ryhmän jäsenet kokevat tärkeäksi.

Leaf Areenalla harjoitteleminen kerran viikossa torstaisin tunnin ajan. Pro Caius Hastrup on paikalla joka toinen kerta ja joka toinen kerta on omaehtoista harjoittelua teeman mukaisesti. Yleisenä tavoitteena on ylläpitää suoritustuntumaa läpi talven, jotta keväällä kentille siirtyminen olisi mahdollisimman mutkatonta. Samalla talviharjoittelu antaa erinomaisen mahdollisuuden tuoda omaan tekemiseen lisäarvoa tuottavia elementtejä.

Milloin: Ensimmäinen tapaaminen torstaina 7.11. klo 18.00-20.00 Kultaranta Resortissa. Viikoittaiset harjoitukset torstaisin 14.11. alkaen klo 19.00-20.00.

Missä: Leaf Areena, www.leafareena.fi

Hinta: 180 euroa/ hlö, kun osallistujia on 14, 250 euroa/ hlö kun osallistujia 10. Sisältää 23 harjoituskertaa ja aloituspalaverin.

Ilmoittautuminen perjantaihin 25.10. mennessä NexGolfin kautta, <http://www.nexgolf.fi/kgcn> . Mukaan mahtuu 14 ensimmäistä.