



Beter en Gezond Golfen 2025

In februari 2025 gaan we voor het vijfde jaar weer starten met de trainingen Beter en Gezond golfen. Net als voorgaande jaren worden deze verzorgd door golfpro Rob en de golffysiotherapeuten Arjen en Wim van Vitas Fysiotherapie.

Doel van de cursus is: beter en langer kunnen golfen. De lesopbouw is een half uur fysieke training met de fysiotherapeuten en aansluitend een uur golftraining door de golfpro.

Bij de fysiotherapeuten komen onderdelen zoals mobiliteit, spierkracht en coördinatie van het menselijk lichaam aan de orde welke van belang zijn voor het golfspel. Bij de golfpro worden alle onderdelen van het golfspel doorgenomen.

De training duurt 90 minuten. De groep bestaat uit maximaal 8 personen (minimaal 4). De trainingsdagen zijn op vrijdagen (aanvang 9.00 uur) en op zaterdagen (aanvang 9.30 uur).

De kosten voor de trainingen zijn € 340. Doe je voor de eerste keer mee, dan betaal je € 300, omdat de vereniging de kosten van de fysieke screening bij aanvang van de lescyclus voor haar rekening neemt.

Data van de trainingen (10 lessen, naar keuze op de vrijdag of zaterdag):

Vrijdagen van 9.00 uur tot 10.30 uur

31 januari

7, 14 en 28 februari

7, 14, 21 en 28 maart

4 en 11 april

Zaterdagen van 9.30 uur tot 11.00 uur

1, 8 en 15 februari

1, 8, 15, 22, 29 maart

5 en 12 april

Voor aanvang van de cursus maakt de golffysiotherapeut een afspraak met je voor een fysieke screening.

I.v.m. de overgang naar een nieuw softwareprogramma van de jaarkalender, deze keer graag inschrijven per email naar info@robsiereveld-golf.nl en/of w.vankranenburg@vitas-fysiotherapie.nl.

Graag vermelden op welke dag (vrijdag of zaterdag) je mee gaat doen.

Hieronder lees je een review van iemand die eerder heeft deelgenomen.

“Ik heb bij de trainingen Beter en Gezond Golfen geleerd welke spieren en gewrichten je gebruikt bij golf en hoe je deze met oefeningen kan versterken, waardoor je in de baan soepeler kan golven. Na

het half uurtje fysio-oefeningen werkten we met Rob aan verbetering van de golftechniek. Het is ook heel leuk en gezellig om met een groepje cursisten samen deze trainingen te beleven! Ik vond het in elk geval een positieve bijdrage leveren aan mijn golfspel". (Marloes Gebuijs)