

Golfscreening og træning

Fysioterapeuterne hos BeneFIT Hobro har mange års erfaring i screening af patienter/kunder med mange forskellige problematikker.

Til screening af specielt golfspillere er fysioterapeuterne blevet undervist af landsholdets fysioterapeuter Jakob Nees og Martin Lauridsen. Testredskaberne er gennemprøvede og udmønter sig i et "spindelsvæv", der giver udøveren et godt indblik i, hvor der træningsmæssigt skal sættes ind.

Med testen som grundlag instrueres golfspilleren i specifikke øvelser, for at bedre bevægeligheden og dermed testen.

Vi foreslår, at man vælger en opfølgende test efter f.eks. 3 måneder, for at se hvor tæt man er på at være kommet i mål.

Som grundtræning vil vi anbefale at man deltager i holdtræning, der specielt retter sig mod styrke- og stabilitetstræning: TRX/R.O.P.E./slyngetræning/Red Core mv. (kært barn har mange navne!). Vi har som de eneste i Danmark en sal specielt indrettet til denne træningsform – og deltagerne er begejstrede.

Som supplement til holdtræningen, anbefaler vi almindelig "vintertræning" i vores træningscenter. Det er inkluderet i prisen, hvis man vælger at være abonnent på ét af vores træningshold.

Golfscreening:	kr. 650 (inkl. individuelt træningsprogram)
Opfølgende screening:	kr. 350
Månedssabonnemnt TRX-træning:	kr. 449/md. (inkl. fri træning i træningscentret) kr. 399/md (ved binding 12 mdr.)
Træningscenter pr. måned:	kr. 299/md (ved binding 12 mdr.: 249/md)

Med venlig hilsen
fysioterapeuterne
BeneFIT Hobro

