

# MOVE WELL

PLAY BETTER

PLAY MINDFUL

## VERSTERK JE LICHAAM VOOR EEN BETERE SWING EN MINDFUL GOLFSPEL


**MOVE WELL,  
PLAY BETTER**

*MET MARGRIET*



### TRAINING BESTAAT UIT:

 **STRETCH & MOBILITEIT**  
Verbeter je rotatie, stabiliteit & soepelheid

 **KRACHT & CORE**  
Voor stabielere lichaamshouding

 **SNELHEIDSOEFENINGEN**  
Verhoog je swingsnelheid voor meer afstand

 **DRIVING RANGE**  
Zet de oefeningen om in resultaat met swings op de driving range

### MARGRIET

*Vrijdagen:*

*Vrijdag 23-01 van 10-12 uur*

*Vrijdag 30-01 van 11-13 uur*

*Vrijdag 06-02 van 11-13 uur*

*Vrijdag 20-02 van 11:15-13:15 uur*

*€25 per persoon*

*2 uur per training*

*Aanmelden: online via link*

### CHARLOTTE

*Maandagen:*

*Vanaf maandag 19 januari*

*10:30-12:00 uur*

*€18,75 per persoon*

*1,5 uur per training*

*Aanmelden: bericht via*


*06-38535670*


**MOVE WELL,  
PLAY MINDFUL**

*MET CHARLOTTE*



### TRAINING BESTAAT UIT:

 **YOGA**  
Vergroot je lichaamsbewustzijn en ontspanning

 **ADEMHALING**  
Gebruik je adem voor ontspanning en ondersteuning van je swingkracht

 **SOMATISCHE OEFENINGEN**  
Verbeter je body-mind connectie voor betere focus, scherpere keuzes en minder afleiding