

GOLFARENS HÄLSA I CENTRUM PÅ HILLS GOLF CLUB

Kan det vara så att de begränsningar man har i sin golf kommer från dålig rörlighet i specifika leder eller kroppsdelar? Skulle i så fall skräddarsydd träning med speciella rörelser anpassade för individen vara ett sätt för att komma tillrätta med detta?

Det är i varje fall teorin bakom TPI, enklast förklarad som en metod för att mäta individens rörlighet och styrka. Genom att genomföra testet kan man göra bedömningar och därefter skapa ett individuellt anpassat träningsprogram.



Camilla Larsson

Camilla Larsson är verksam på Hills Golf Club och är Certifierad TPI-instruktör. Med ett förflutet som aerobicsinstruktör har också Camilla de egenskaper som krävs för att entusiasmera sina adepter och åstadkomma resultat snabbt. Att hon dessutom har erfarenhet av golfspel på elitnivå är självfallet ingen nackdel, hon vet vad som krävs för att lyckas.

Camilla genomför TPI-mätningar på sina kunder varefter hon tillsammans med Jarkko Kortelainen, en av Göteborgs mest välmeriterade PT's (Personlig Tränare), utarbetar ett program fördelat på fysisk träning och golfträning i kombination. Jarkko arbetar med en egenutvecklad metod med speciellt utvecklade program för golfaren. Förutom en generell förbättrad fysik och allmänt välmående blir man en betydligt bättre golfare, bättre i betydelsen stabilare sving, längre slag och stadigare scorer.

Många golfare i hela världen har gått i genom processen och resultatet är entydigt, ALLA tjänar på att genomföra metoden. Elevens resultat dokumenteras noga och ett protokoll utfärdas som gör att man kan följa sin egen utveckling.



Jarkko Kortelainen

- Hösten är ett perfekt tillfälle att börja satsningen inför nästa säsong, säger Camilla.

Träna upp din sving under vintern, varför göra alla stora förändringar i maj? Tänk som proffsen: "Du ska vara förberedd när säsongen börjar".



**Simulatorgolf
nu med 3D grafik**

Världspremiär i oktober

Nu kan du spela de mest avancerade och noggranna 3D simulatorerna i världen.

Vi fixar ditt företagseven för upp till 10 personer eller kanske bara en söndagsrunda med några golfvänner.

**För tidsbokning
ring: 031 68 49 90**



Tee Time Golf & Clothing, Sisjövägen 45 (brevd Cervera) www.teetimegolf.se