



50% Golf | 50% Yoga

Voor alle mannen én alle vrouwen

Doel van 50% Golf | 50% Yoga programma:

Fysiek: meer ruimte door oefeningen met Yoga

Mentaal: betere focus door Yoga

Golf: combineren van swing, ruimte en focus tijdens Golf

Waar: Haarlemmermeersche GolfClub

Hoe: 4x 100 minuten training

50 minuten Yoga (in polderzaal) 50 minuten Golf (range)

Wanneer: woensdag 13 – 20 – 27 maart en 3 april

Tijd: 11.00 uur tot 13.00 uur (15 minuten pauze)

Kosten: € 145,-

Golf: Marloes Olling | PGA GolfProfessional met brede interesse in mens, lichaam en geest in combinatie met golf.

Yoga: Bernette van Diesen | MeerPower Yogadocente met eigen yogaschool in Hoofddorp.

50% Golf | 50% Yoga aanmelden: marloes@hgac.nl of 06 45 94 61 89



Meer info over GolfYoga:

Bij het golfen wordt veel van je kracht en souplesse gevraagd. Helaas worden we stijver naarmate we ouder worden doordat o.a. het bindweefsel stugger wordt. We krimpen ook een beetje. Yoga creëert lengte met name tussen de ruggenwervels.

Yin yoga is een hele goede en rustige vorm van yoga om je lichaam weer soepeler te maken en dat merk je bij het golfen! Deze les richt zich op het soepel houden van heupen en ruggenwervels. Doordat de houdingen wat langer worden aangehouden leer je ook naar binnen te keren en te focussen. Ook doen we rotaties en balanshoudingen. Kortom een mix van houdingen die erop gericht is jouw lichaam beter voor te bereiden op het golfen.