

KUNNOSSA GOLFIIN –KURSSIT - Valmistaudu seuraavaan kauteen huolella

Järjestäjänä:

Virpiniemen liikuntaopisto

Kurssiajankohdat:

- ❖ Ryhmä 1: 20.7-3.8.2008
- ❖ Ryhmä 2: 3.8-17.8.2008

Osallistumismaksu: 90€/hlö

- ❖ Sisältää yhteisharjoituksia, luentoja sekä kuntotestit ja liikuntasuunnitelman laatimisessa ohjaamisen yht. 7,5 tuntia



Kurssin tavoitteena on auttaa asiakkaita löytämään itselle soveltuva liikuntaohjelma, jonka suunnittelun apuna toimivat kurssin alussa toteutettavat kuntotestit. Kurssilla laaditaan henkilökohtainen liikkumissuunnitelma, jonka toteutumisen tukena suoritetaan myös yhteisharjoituksia liikunnan ammattilaisten johdolla. Kurssilta saa tukea golfharrastukseen opastetulla lyöntiharjoittelulla sekä oikeanlaisen lämmittelyn ja lihaskuormituksen oppimisella ja myöhemmässä vaiheessa myös kunnon kohoamisen kautta.

Lisätiedot kurssista sekä lähiopetustuntien ajankohdat sisältöineen löytyvät Virpiniemen liikuntaopiston internetsivuilta: www.virpiniemenliikuntaopisto.com kohdasta kurssit.

Ilmoittautuminen kursseille tapahtuu Virpiniemen liikuntaopistolle p.(08) 5614200 tai virpiniemi@dnainternet.net 7.7.2008 mennessä. Kurseille otetaan 12 ensimmäiseksi ilmoittautunutta.



○ **Kurssiaikataulut:**

● **RYHMÄ 1:**

Kurssin ajankohta: 20.7-3.8.2008

Paikka: Virpiniemen liikuntaopisto ja Virpiniemi Golf (kun erikseen ilmoitettu)

Sunnuntai 20.7 klo 17.00-18.30

Paikka: Virpiniemi Golf

Tunnin aihe: Golf lähtötasontesti, joka sisältää videoanalyysin lyönnistä tai putista sekä golfharjoitteluun ohjauksen.

Tiistai 22.7 klo 17.00-19.00

Tunnin aihe: Fyysisen kunnan testaus (sisä- ja ulkoliikuntavarusteet)

Torstai 24.7 klo 17.00-18.30

Tunnin aihe: Palauteluento kuntotesteistä, jonka aikana laaditaan jokaiselle myös henkilökohtainen liikuntaohjelma (teoria).

Torstai 31.7 klo 18.00-19.00

Tunnin aihe: Käytännön vinkkejä lihaskuntoharjoitteluun ja venyttelyyn (sisäliikuntavarusteet)

Sunnuntai 3.8 klo 17.00-18.30

Paikka: Virpiniemi Golf

Tunnin aihe: Golf lähipelin kartoitus ja jatkoharjoitteluun ohjaaminen

EXTRA! Mahdollisuus seurantamittaukseen (kuntotesti) tiistaina 14.10 klo 17.00-19.30 hintaan 35e/hlö.



○ **Kurssiaikataulut:**

● **RYHMÄ 2:**

Kurssin ajankohta: 3.8-17.8.2008

Paikka: Virpiniemen liikuntaopisto ja Virpiniemi Golf (kun erikseen ilmoitettu)

Sunnuntai 3.8 klo 18.30-20.00

Paikka: Virpiniemi Golf

Tunnin aihe: Golf lähtötasontesti, joka sisältää videoanalyysin lyönnistä tai putista sekä golfharjoitteluun ohjauksen.

Tiistai 5.8 klo 17.00-19.00

Tunnin aihe: Fyysisen kunnon testaus (sisä- ja ulkoliikuntavarusteet)

Torstai 7.8 klo 17.00-18.30

Tunnin aihe: Palauteluento kuntotesteistä, jonka aikana laaditaan jokaiselle myös henkilökohtainen liikuntaohjelma (teoria).

Torstai 14.8 klo 18.00-19.00

Tunnin aihe: Käytännön vinkkejä lihaskuntoharjoitteluun ja venyttelyyn (sisäliikuntavarusteet)

Sunnuntai 17.8 klo 18.30-20.00

Paikka: Virpiniemi Golf

Tunnin aihe: Golf lähipelin kartoitus ja jatkoharjoitteluun ohjaaminen

EXTRA! Mahdollisuus seurantamittaukseen (kuntotesti) tiistaina 14.10 klo 17.00-19.30 hintaan 35e/hlö.