Tilbud til Medlemmer i Hedeland golfklub, fra JK's Golf Fysioterapi

Hej, mit navn er Jakob Kofod og jeg er Golf Fysioterapeut og medejer af Brønshøj Fysioterapi.

Jeg er uddannet TPI (Titleist Performance Institute) Golf Fysioterapeut, med level 1 og TPI level 2 medical, Junior og – fitness og startet JK´s Golf Fysioterapi.

Jeg har spillet golf siden jeg var 5 år og har pt et hcp på +2,1.

Clinic og fremtidigt i klubben:

Jeg holder en clinic gratis for 50 deltagere(først til mølle) mandag den 10. juni (2. pinsedag) kl 14.00. OBS nyt tidspunkt!!!

Clinic kommer til at omhandle opvarmning, med gode råd/øvelser for dette, samt introduktion til mig og golf fysioterapi.

Jeg begynder fast i klubben hver fredag, fra den 21 juni af., hvor jeg kan bookes typisk 10-16, men vil forsøge at være fleksible for jeres skyld.

En tid hos mig varer ofte en time og i et forløb vil jeg typisk lave en screening, 2-3 træninger efter et skræddersyet træningsprogram. Det vil også være muligt at få behandlinger, hvorfor jeg også kommer til at have en mobil briks med. Behandlinger vil typisk ligge i tidsrummet kl. 8.00- 10.00.

Golf screening

Vi er ikke alle ens, og derfor er det oplagt at blive screenet af en fag professionel, som en Golf Fysioterapeut eller lignende.

En screening går ud på, at en du bliver testet i diverse fysiske golftest, som har til formål at finde ud af om du har den mobilitet, stabilitet og styrke der er brug for, til at kunne udføre et golfsving.

Denne information fra screeningen kan så benyttes til at få lavet et specifikt træningsprogram, der kan få dig til at præstere bedre på golfbanen (slå længere og mere lige), forebygge skader, samt hjælpe dig med at du kan komme dig over en skade.

Informationen fra screeningen, giver også *golftræneren* vigtig viden, da golftræneren på baggrund af dette, kan få informationer som, hvorfor får en spiller ondt i golfsvinget? Hvorfor kan en spiller have svært ved at udføre diverse bevægelser som golftræneren gerne vil have spilleren til?

Ved at blive screenet, får spilleren rettet fokus på problemer/svagheder og får mulighed for at kunne træne de korrekte øvelser, så man kan blive bedre og dermed i sidste ende også få mere ud af sit golfspil.

En screening sammen med korrekt træning vil få spilleren til at slå længere og være med til at forebygge golfrelaterede skader.

Venlig hilsen

Jacob Kofod

Alm. Priser:

Normal pris for 1 times golf screening/træning/behandling	600 kr.
Træningsprogram	150 kr
30 min træning/behandling	295 kr
Holdtræning	150 kr

Special pris for jer:

1 times golf screening/træning/behandling	450 kr
Træningsprogram	150 kr
30 min træning/behandling	240 kr
Holdtræning	125 kr

Kontakt:

Telefonisk på 38 60 22 20

Mail: kontakt@bronshojfys.dk

Viden om mig kan findes på link som https://jksgolffysio.com/ ; http://golflogik.dk/ ; og https://bronshojfys.dk/ (golf fysioterapi).

Glæder mig rigtig meget til at arbejde med jer ude i klubben og håber at se jer den 10 juni kl 10.00.

Mvh Golf Fysioterapeut Jakob Kofod