

Hold golfformen ved lige hos Idræt i dagtimerne

Idræt i dagtimerne starter **mandag den 25. oktober kl. 11** en ny aktivitet i samspil med Fredericia Golf Club. Der vil *hver mandag* her i vintersæsonen være mulighed for at holde golfformen ved lige, samtidig med at du kan gøre en aktiv indsats for at forebygge evt. golfrelaterede skader. Træningen varer en time, hvor der vil blive lagt vægt på styrkende træning, smidighed samt lettere konditionstræning.

Aktiviteten kaldes Fit4Golf, og ledes af instruktør Helle Møllekær, som er certificeret TPI-instruktør, og uddannet kiropraktor. Desuden er mangeårigt medlem og frivillig i Fredericia Golfklub, Gert Reinholdt, tilknyttet som frivillig hjælper. Gert vil om nogen kunne fortælle om golfspillets pragtfulde facetter, og om hvad Fredericia Golfklub kan tilbyde nye medlemmer.

Fit4golf bliver en fast del af **Idræt i dagtimernes** program, hvor der pt. er 28 forskellige aktiviteter, som kan ses på www.iidfredericia.dk.

Det koster 160,- kr. pr. måned at være medlem af Idræt i dagtimerne. Og for denne pris har du stort set fri adgang til alle aktiviteter i aktivitetsfolderen, inkl. styrketræning, yoga og meget andet. Gennemgående må man dog gerne prøve aktiviteterne et par gange for at mærke efter, om det er noget, som man ønsker at fortsætte med. Dette gælder også Fit4Golf.

Du skal medbringe liggeunderlag og egen tynd elastik. Dette kan evt. købes for 50,00 kr. hos Idræt i dagtimerne.

Der vil ved hver træningsstation være opstillet sprit, så man selv sørger for at spritte hænder før og efter en aktivitet.

Kom og være en del af fællesskabet hos Idræt i dagtimerne og Fredericia Golf Club. Vi ses i Fredericia Idrætscenters hal 6 fra den 25. oktober.