

# Golf Somatics

*Puhtaampi svingi, pidempi draivi!*



## Tunne ja tue kehoasi!

Golf vaatii keholta paljon. Lyöntien onnistuminen vaatii puhdasta lajitekniikkaa ja yhteistyö hyvän opettajan tai Golf Pro:n kanssa onkin ensisijaisen tärkeää. Pelaajana saat suuren hyödyn siitä, että tunnet kehosi paremmin, ja osaat ohjata sitä oikein erilaisissa pelitilanteissa. Samalla kun pystyt tukemaan vartaloa lyöntihetkellä oikeaan aikaan ja oikeilla tukilihaksilla, myös riskit urheiluvammoihin vähenevät.



**GOLF**  
**SOMATICS**

## Miksi Golf Somatics?

- Vähennä lonkkien, selän ja hartioiden kuormitusta.
- Opi lisäämään liikkuvuutta lyöntiä rajoittavan jäykän rintarangan, lantion ja hartiaseudun alueella.
- Paranna tasapainoasi, ryhtiäsi ja koordinaatiotasi
- Paranna rangan ydintukilihasten tukevaa toimintaa.
- Opi tuottamaan voimaa tehokkaammin hyvää ajoitusta käyttäen.

*Hyvän ydintuen avulla lyönnin pituus kasvaa!*

**Ohjaajat:** Minna Schauman-Ek ja Riku Virtanen

**Aika:** 27.3. klo 14.00–17.00

**Paikka:** Somatic Studio, Kasarmikatu 36, Helsinki

**Hinta:** 129 €

*(hintaan sisältyy 3 tunnin workshop sekä 1 Golf Somatics -viikkotunti)*

**Somatic Studio**

Kasarmikatu 36, 00130 Helsinki | puh. (09) 565 8820 | asiakas@somaticstudio.com

[www.somaticstudio.com](http://www.somaticstudio.com)