

GOLFTRÄNING MED HELHET I FOKUS
TILLSAMMANS MED JOSEFIN OCH PETRA



Komplettera din golf med bättre mindset och
högre energinivå.

Inspiration till välbalanserad kost, sunda
motionsvanor och mental mindfulness för din golf
och ditt välmående.

TRE TRÄNINGSDAGAR A 2 TIMMAR – ULLNA INDOOR
9:00 – 11:00

Tillfällen:

lördag 11/1 – tema: helhet (inkl.grunder och
uppvärmning)

lördag 18/1 – tema: hälsa och golf

lördag 25/1 – tema: kostråd och mindset

Pris:1995kr

Varje tillfälle innehåller 1 h teori och 1 h
golfträning.

Förutom sina erfarenheter som professionella
tourspelare så är Josefin utbildad kostrådgivare
och Petra är auktoriserad VISION54 Performance
Coach, båda har gått PGAs TAU utbildning.

Anmälan görs till Josefin på
josefin@dowellness.se