

Golf Fitness i Pibe Mølle!

Kom i form og bliv klar til golfsæsonen 2026!
Alle kan være med!



Med Golf Fitness får du målrettet fysisk træning, som har en veldokumenteret positiv effekt på dit golfspil. Du opnår en bedre fysisk form, mere stabilitet og øget smidighed, hvilket er den direkte vej til mere power og længere slag.

Golf Fitness er målrettet træning for alle uanset fysik, alder og handicap – i godt selskab med andre golfspillere.

- Øvelserne forbedrer dit golfspil, uanset dit nuværende niveau
- Træn golfmusklerne sammen med andre golfspillere
- Træningen mindsker risikoen for skader, og du kommer i bedre form

Tid: Tirsdage kl. 15.15-16.15

Dato: 7.10.2025 - 16.12.2025 (ferie 21.10)

Pris: 1250,- for 10 gange.

Betaling og tilmeldning: Tilmeldning senest den 1.9.2025 på fys@gilleleje-fysioterapi.dk, med information om navn, fødselsdato, mailadresse og mobilnummer.

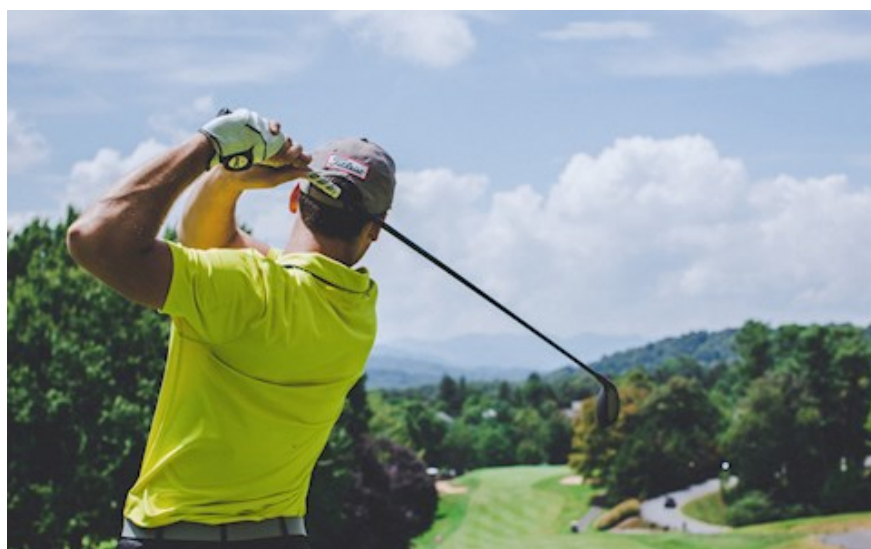
Efter tilmeldingsfristen, vil du modtage en regning, der kan betales på bank eller med MobilePay.

1 uge inden sæsonstart, sender jeg en velkomstmail, med praktiske informationer!

Hvis du har spørgsmål, send en mail til:

fys@gilleleje-fysioterapi.dk

Læs mere om Golf Fitness på Golfklub Danmark's hjemmeside [her](#).





Underviser: Maria Björkman Duminski er fysioterapeut, diplomuddannet i MDT (McKenziemetoden) og certificeret kliniker i muskuloskeletal fysioterapi. Hun arbejder til daglig i Gilleleje Fysioterapi, hvor hun undersøger og behandler patienter med akutte og kroniske smertetilstande i muskler og led.

Siden 2018 har Maria samarbejdet med Golfklub Danmark om at tilbyde Golf Fitness kurser og Golf Body Test. Hun er selv en ivrig golfspiller.

