



Yoga voor golfers; fit voor golf!

Begin het seizoen goed en zorg dat je fit de baan in gaat, dat zal je golfprestaties verbeteren, het plezier vergroten en blessures voorkomen.

Er zijn veel manieren om daarmee aan de slag te gaan. Wat met de beoefening van yoga op een rustige, subtiele manier bereikt wordt is o.a. behoud/opbouw van kracht in de spieren, lengte van de spieren, stevigheid van de botten, uithoudingsvermogen, longcapaciteit, bewegings-bereik. Het zal het golfspel zeer ten goede komen en ook de dagelijkse fitheid bevorderen.

Veel mensen denken dat yoga vooral over lenigheid gaat. Je been in je nek leggen, zo is het niet! Mensen zeggen dikwijls: "Oh, ik ben stijf, ik kan geen yoga doen." Dat is precies waarom ze *juist wel yoga* zouden moeten doen! Yoga is voor iedereen!

De golfswing is een complexe beweging. Gerichte, opeenvolgende bewegingen zorgen voor afstand en nauwkeurigheid in de golfswing en voorkomen blessures.

Ouder worden heeft effect op onze conditie, maar het is vooral *niet* fysiek actief zijn dat doorgaans enorme terugval in onze conditie en onze gezondheid veroorzaakt. Dóe iets voordat de ouderdomssymptomen drastisch inzetten.

Doe het nú! Ga een rondje golfen, neem yogales, blijf in beweging. Het is jouw leven, jij kan de veranderingen inzetten die je nodig hebt door te bewegen. Doe het bij voorkeur op vaste tijdstippen, dat is veel makkelijker vol te houden. Breng het in je systeem. Het is nooit te laat, je bent nooit te stijf, te oud, vergeet alle uitvluchten. Dóe het en je zult zien hoe je je gaandeweg beter zal voelen en hoeveel plezier je eraan beleeft!

Op dinsdag 8 januari rond 12:30 u en op woensdag 9 januari ca. 14:00 u, zal ik ter kennismaking en voor een korte introductie op de club aanwezig zijn.

Een week later, dag en tijdstip wordt nog nader aangegeven, heeft u de kans binnen te lopen voor een gratis kennismakingsles.

Met veel plezier zal ik u dan ontvangen.

Tot ziens in januari

Marianne Pot