

Norrköping Söderköping GK gör en satsning för att visa att golf är friskvård!

Tillsammans vill vi ge våra medlemmar en chans att utmana sig själva och förena nytta med nöje även utanför golfbanan.

Agenda

21/3 kl 18 besöker Gisela Cunningham Hylinge och berättar om kost och mål.

24/3 kl 10 uppstart på Hylinge och 25/3 kl 10 uppstart på Klinga med registrering av vikt, vilopuls, blodtryck och midjemått. Även möjlighet att skriva ner sina egna mål.

1/4 börjar stegtävlingen och pågår ända fram till 30/9. Stegen skrivs upp en gång per vecka på anslagstavlan i en av klubbhusen.

Kostnad för att vara med i friskvårdssatsningen är 300 kr (500 kr för icke-medlemmar i NSGK). Om man har deltagit i kurserna med Micael Hallgren och Carina Ström kostar det istället 200 kr.

Följande ingår i friskvårdssatsningen utan extra kostnad:

NSGK Miniklassiker, fyra event där vi tillsammans gör 1/10 av de fyra klassiska momenten i en Svensk Klassiker (stavgång, cykling, simning och löpning). *Separat inbjudan kommer.*

Två uppföljningar under säsongen med Micael Hallgren m.m

Anmälan till info@nsgk.se senast den 20/3

Huvudsponsor till stegtävlingen: Norrköping Söderköping GK Golfshop