

# Trim din golfform

Tilbuddet er til dig, der ønsker at holde formen ved lige hen over vinteren til den nye golfsæson.

*Trim din golfform* har fokus på stabiliserende styrkeøvelser, smidighed og kondition. Alle kan være med.



**Tid:** Hver fredag  
kl. 9.30-11.00

**Sted:** Nørremarkshallen,  
Grundet Bygade 20, 7100  
Vejle

Derudover har du mulighed for at få fif til optimering af dine golfteknikker. Tilbuddet er åbent for alle - også ikke-golfspillere.

Holdet varetages af Idræt i dagtimernes instruktør Julie Bjerre og golftræner Rasmus Baun.

Vi slutter af i cafeteriet med 3. halvleg.

Kom og få en hyggelig, sjov og alternativ golfoplevelse.

Pris for ½-årskort: 770 kr. Med kortet har du desuden adgang til alle IFA's øvrige aktiviteter - se aktivitetsprogram på [www.iidvejle.dk](http://www.iidvejle.dk).

Hvis du ikke har prøvet dette tilbud før, er de 2 første gange gratis - du møder bare op.

Yderligere info på vores kontor.



## Idræt i dagtimerne

Sundhedshus Vejle – Vestre Engvej 51F – 7100 Vejle – Tlf. 75 72 05 11  
Kontortid: kl. 10-12 – Torsdag kl. 9-13 – E-mail: [info@iidvejle.dk](mailto:info@iidvejle.dk) – [www.iidvejle.dk](http://www.iidvejle.dk)