

Vietä TYKY-päivä golfin parissa

GOLF
TEKEE HYVÄÄ

Tyky-päivä ulkona luonnon helmassa

Kymen Golf ry:n golfpro **Tommi Nousiainen** toteuttaa yrityksesi Tyky- ja virkistyspäivät ammattitaidolla.

Golfiin tutustuminen luonnon helmassa golfkentän ainutlaatuisissa puitteissa sopii erinomaisesti työyhteisön hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen. Räätelöimme ohjelman teidän henkilöstölle sopivaksi.

Tyky-päivän esimerkkipaketti sisältää

- tutustumista ja opetusta golfin perusteisiin, rangella (harjoitusalueella) sekä lähipelialueella, kesto 1,5 tuntia
- välineet ja pallot harjoittelun ajaksi
- lopuksi leikkimielinen lähipelikiilpailu
- saunat ja pyyhkeiden käytön.

Hinta 180€ + alv 24%
ryhmän koko 5 – 25 hlöä

Ruokailu

Klubiravintola Holarissa on tarjolla joka päivä lounas, kahvia ja muuta pientä purtavaa. Buffet-lounaan hinnat alk. 9.50€/hlö.

SÄÄNNÖLLINEN GOLFIN
PELAAMINEN SAA AIKAAN
MYÖNTEISIÄ TERVEYSVAIKUTUKSIA.

2-3 kertaa viikossa golfia:

- voidaan pitää hyvänä terveysliikuntana
- keskimääräinen sydämen syke laskee 5 lyöntiä/min
- vyötärön ja olkavarren rasvapoimut ohenevat lähes 10 %
- elimistö kuluttaa vähemmän happea
- verenpaine laskee
- hyvä HDL-kolesteroli nousee
- huono LDL-kolesteroli laskee
- selän lihaskestävyys paranee merkittävästi
- asennon hallinta paranee

Lähde: Suomen Golfliiton harrastaja- ja terveysprofiilitutkimus 2011 / Golflehti 1/2016.

TERVETULOA
TUTUSTUMAAN!



Kotka Golf Center • Kymen Golf
Niinilähdentie 2 • 48310 Kotka

www.kymengolf.fi



LISÄTIEDOT JA VARAUKSET
Tommi Nousiainen
puh.044 570 6877
tommi.nousiainen@kymengolf.fi