



EFFEKTIV OG MÅLRETTET ONLINE TRÆNING FOR GOLFSPILLERE

TRÆN MED GRATIS I 10 DAGE HOS REEZET - ET LIVE ONLINE TRÆNINGSCENTER
DELTAĞ PÅ TRÆNINGER, DER GIVER DIG MOBILITET OG STYRKE, SAMT GIVER DIG RO OG FOKUS TIL ET STÆRKT MINDSET PÅ BANEN

Styrk din kropsforståelse og opnå bedre kommunikation fra hjernen ud til kroppens lemmer og muskler.

Alle træninger foregår live i "real time". Det er motiverende at træne sammen med andre, selvom det foregår hver for sig. Hvis tidspunktet for live onlinetræning passer dårligt i kalenderen, kan du hente træninger i vores videobibliotek og på den måde træne på et andet tidspunkt.

René Vedøe, yoga- og meditationslærer samt aktiv golfspiller, har til Furesø Golfklub skræddersyet Golf Yoga. René er manden bag Golf Mind (se mere på golfmind.dk), og han tilbyder også events og personlig træning i Golf Yoga.

TRÆNINGERNE FOREGÅR KL. 8.00 ALLE LØRDAGE I MARTS

TRÆN MED HVIS DU VIL:

- Forbedre dit golfspil med Golf Yoga
- Træne det mentale aspekt af golfspillet
 - Holde din krop stærk og smidig
 - Forebygge og behandle skader
- Få et bedre åndedræt, mere energi og præstere bedre

FÅ OGSÅ **FRI ADGANG** TIL REEZETS MANGE ONLINE HOLD:
YOGA, BODYWORK, PILATES, BARRE OG BREATHWORK THERAPY.

Se holdbeskrivelser og holdplan på reezet.dk

SÅDAN MELDER DU DIG TIL GRATIS ONLINE TRÆNING

Du tilmelder dig ved at oprette din profil. Der er ingen forpligtelser, og du binder dig ikke til noget.

OPRET GRATIS PROFIL HER

https://reezet.yogo.dk/frontend/index.html?itemType=class_pass_type&itemId=479#/login-with-cart

VI TILBYDER 15% RABAT PÅ ONLINE TRÆNING EFTER DEN GRATIS PERIODE

Hvis du synes, at Reezet er noget for dig efter din uges prøvetid, så tilbyder vi medlemmer af Furesø Golfklub 15% rabat på vores normale online træningspris (450 kr. månedligt), dvs. 380 kr. månedligt.

Benyt rabatkoden: **Furesø Golfklub**

Glade golfhilsener

René Vedøe & Reezet-teamet

Reezet

BODYWORK THERAPY

info@reezet.dk reezet.dk



ONLINE HOLD, DER STYRKER DIG PÅ GOLFBANEN

GOLF YOGA

Golf Yoga er let tilgængelig yoga sammensat specielt til golfspillere. Med yoga får du bevægelsesfrihed og træner målrettet mod forebyggelse af skader. Du får en bedre balance og stabilitet i dine opstillinger til bolden.

Det giver en bedre kropsforståelse og kommunikation fra hjernen og ud til kroppens lemmer og muskler. Golf Yoga skaber sammenhæng mellem tanker og krop. Træningen er derfor særdeles velegnet til at give dig bedre slag og golfspil og du slipper for ømme muskler og krop.

Vi arbejder også med åndedrættet og koncentrationsteknikker, der har rødder i meditation. Det gælder om at holde fokus på en valgt ting så længe som muligt. Koncentration er altafgørende for dig som golfspiller.

Det kræver masser af energi og er noget du vil blive bedre til med golf yoga.

Instruktør: René Vedøe

Golf Yoga-træning kan med fordel kombineres med Bodywork og Breathwork Therapy:

BODYWORK

En stærk og mindful træning, der styrker din krop og løsner spændinger og stivhed i nakke, ryg og lænd. Bodywork er kropsterapeutisk træning. Det betyder, at du bliver stærk og afbalanceret, samtidig med at øvelserne forebygger smerter og hverdagsskavanker. Bodywork er fusionstræning med elementer fra Body SDS, natural movement, yoga, pilates og kampsport.

Vi arbejder hele kroppen igennem for at skabe øget frihed i led og muskler. Øvelserne er både dynamiske og isometriske, og har til formål at løsne og styrke kroppen, stimulere bindevævet, skabe varme og forbrænding i kroppen. Træningerne er designet, så bevægelserne følger åndedrættet, og på den måde opnås styrke og smidighed parallelt med mindfulness og ro i sindet.

Instruktør: Elisabeth Lüders

BREATHWORK THERAPY

Breathwork Therapy er en blid træning af dit åndedræt, hvor du bliver bevidstgjort om din vejrtrækning og guidet til at optimere dit åndedræt. Vi træner liggende på en måtte med enkle øvelser og bevægelser, der afspænder dig og smidiggør rygsøjlen samt aktiverer det parasympatiske nervesystem, der er kroppens naturlige værn mod stress. Træningen er særdeles velegnet til at lære dig at håndtere stress og fremme præstationer.

Instruktør: Elisabeth Lüders

Reezet

BODYWORK THERAPY

info@reezet.dk reezet.dk



KOM GODT I GANG MED LIVESTREAM

DET KRÆVER IKKE DEN STORE TEKNISKE KUNNEN AT LIVESTREAME

... men der er alligevel et par gode råd du kan følge:

- Du skal være logget ind med dit password og email, så systemet kan genkende dig.
 - Du skal være tilmeldt holdet, for så får du et link tilsendt via din email præcis 30 minutter før træningen starter.
- Sørg for, at enheden som du livestreamer på har den bedst mulige internetforbindelse der hvor du befinder dig. Vi anbefaler at bruge Chrome som browser.
 - Husk at det er dig, der styrer lydniveauet.

SÅDAN BOOKER DU EFTERMIDDAGS-, AFTEN- OG WEEKENDHOLD HOS REEZET

1. Download vores Reezet app, log ind med din email og password og tilmeld dig de hold du vil med på.
2. Du kan også tilmelde dig via hjemmesiden [Reezet.dk](https://reezet.dk). Husk at logge ind først og gå derefter ind på holdplan for at tilmelde.

Præcis 30 minutter før holdet starter, får du via din mail tilsendt et link til livestreaming. Derefter kan du følge instruksenen på skærmen, som er super nemme. Se Reezet's holdplan [her](#).

VIDEOBIBLIOTEKET

ANVENDER DU SÅLEDES:

- Du skal være logget ind med dit password og email, så systemet kan genkende dig. Videobiblioteket finder du under din profil. Klik på den valgte træning for at afspille.

HVIS LIVESTREAM DRILLER, SÅ PRØV AT:

- 1. Genindlæs siden.** Gøres ved at trykke Ctrl+R på PC eller Cmd+R på Mac.
- 2. Genstarte din browser eller App.** Luk den (Ctrl/Cmd+Q) og start igen.
- 3. Slukke og genstarte din enhed.** Computer, telefon eller tablet.

Det er bedst hvis du tjekker om det afhjælper problemet efter hver af ovenstående 3 handlinger.

Rigtig god fornøjelse fra Reezet-teamet!

Reezet

BODYWORK THERAPY

info@reezet.dk reezet.dk