

Bättre golfare med pilates

Descargar Leer En Linea

Click here if your download doesn"t start automatically

Bättre golfare med pilates

Åsa Dengg

Bättre golfare med pilates Åsa Dengg

Mer kraft i svingen och längre slag! Det får du som golfar med de här enkla, effektiva pilatesövningarna. Bättre bålstyrka och kontroll ger ökad utdelning på golfbanan. Pilates är en träningsform som kan göra dig till en bättre golfare. Det skriver framstående golfstjärnor som Tiger Woods under på. Här hemma i Sverige är golfinstruktören och fystränaren Jenny Hagman, känd från Svensk Golf, en av de som rekommenderar pilates. Hon har också skrivit förordet till Bättre golfare med pilates. Bokens författare Åsa Dengg har en gedigen bakgrund som pedagog och träningscoach sedan slutet av 80-talet. Hon var en av de första personliga tränarna i Sverige och hade till att börja med sina klasser och personliga klienter på Sturebadet i Stockholm. Sedan 90-talet har Åsa frilansat med grupp- och personlig träning. Hennes långa erfarenhet, kreativa och pedagogiska förmåga gör att hon är flitigt anlitad att hålla i utbildningar, workshops och som produktutvecklare. Som pilatesinstruktör har Åsa Dengg upptäckt vilka stora fördelar hennes golfande klienter har vunnit med hjälp av pilatesträningen. Det födde idén hos henne att sprida den kunskapen till fler golfare genom en bok. Nu kan du också ta del av övningar som kan göra dig till en starkare, precisare och mer uthållig golfare. Boken innehåller över 30 övningar som har valts ut speciellt för dig som golfar. Du hittar även specialprogram för nacke/skuldra, mage/rygg, balans, rotationer med mera. Tillsammans med Jenny Hagman, golfinstruktör och golftränare känd från Svensk Golf anordnar Åsa Dengg resor och evenemang för golfare genom reseföretaget Birdie.

Descargar Bättre golfare med pilates ...pdf

Leer en línea Bättre golfare med pilates ...pdf

Descargar y leer en línea Bättre golfare med pilates Åsa Dengg

---

104 pages

Download and Read Online Bättre golfare med pilates Åsa Dengg #RCQNDA0LIEG

Leer Bättre golfare med pilates by Åsa Dengg para ebook en líneaBättre golfare med pilates by Åsa Dengg Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Bättre golfare med pilates by Åsa Dengg para leer en línea.Online Bättre golfare med pilates by Åsa Dengg ebook PDF descargarBättre golfare med pilates by Åsa Dengg DocBättre golfare med pilates by Åsa Dengg MobipocketBättre golfare med pilates by Åsa Dengg EPub
RCQNDA0LIEGRCQNDA0LIEGRCQNDA0LIEG