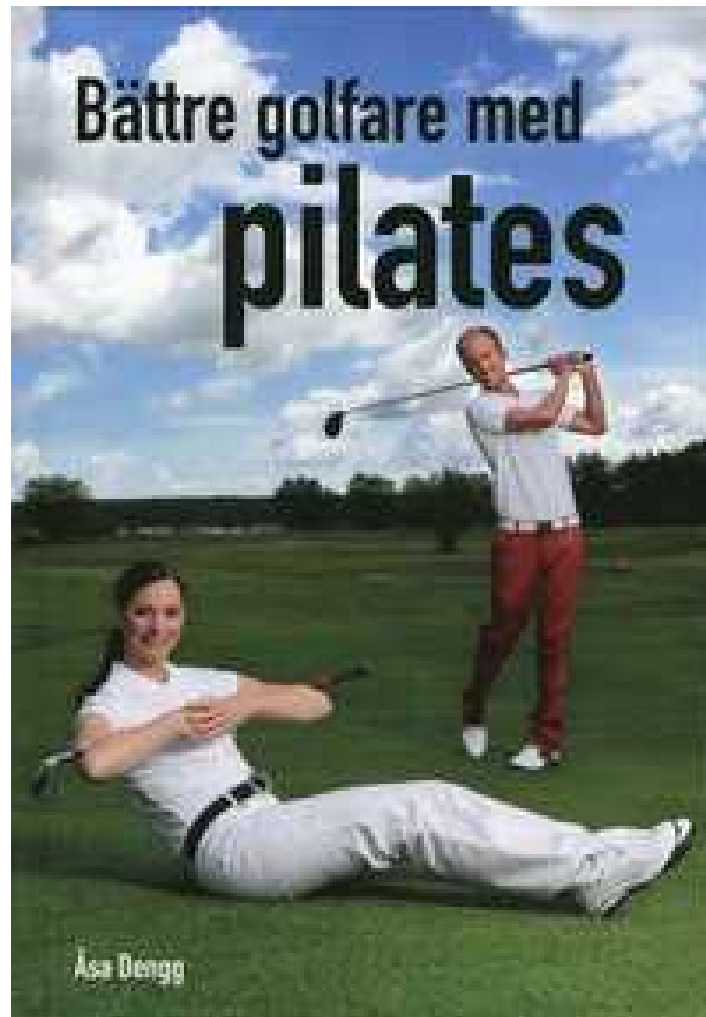


Tags: Bättre golfare med pilates epub books download; Bättre golfare med pilates e-bok apple; Bättre golfare med pilates las online bok; Bättre golfare med pilates ladda ner pdf e-bok; Bättre golfare med pilates MOBI download; Bättre golfare med pilates bok pdf svenska

---

## **Bättre golfare med pilates PDF E-BOK**

**Bo Hejlskov Elvén, Tina Wiman**



Författare: Bo Hejlskov Elvén, Tina Wiman

ISBN-10: 9789197660433

Språk: Svenska

Filstorlek: 1307 KB

## BESKRIVNING

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 pilateträningen. 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.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Bättre golfare med pilates: Amazon.de: Åsa Dengg, Sofie Lantto, Mikael ...**

Bättre golfare med pilates. 214 kr Finns i lager Book Outlet. 214 kr Finns i lager Book Outlet: Den ofrivillige golfaren - dvd. 169 kr Finns i lager Fyndiq.

### **Pilatesövningar REA/Billiga - alltidrea.se**

Encuentra Bättre golfare med pilates de Åsa Dengg, Sofie Lantto, Mikael Gustavsen (ISBN: 9789197660433) en Amazon. Envíos gratis a partir de 19€.

### **Bättre golfare med pilates • Miro förlag - miroforlag.se**

Letar du efter pilates med? - här kan du hitta pilates med och liknande produkter. Hitta bäst priser & störst utbud hos Pinshop.

## BÄTTRE GOLFARE MED PILATES

***LÄS MER***