

SUGGESTIES VAN BRISKA

Het is nu alweer weken geleden dat de wereld om ons heen is stil gelegd, dit is voor iedereen binnen de maatschappij wennen en schakelen. Hopelijk is iedereen in goede gezondheid en wordt het dagelijks ritme opgepakt. De eerste paar dagen was het bij ons wennen maar nu hebben we er een patroon in gebracht.

Mocht je je vervelen op het golfgebied dan kan je dit op allerlei manieren invullen.

Hieronder enkele ideeën;

- doe de superslowmotion-golfswing, zowel links als rechtshandig in de tuin of balkon
- probeer op een matje wat putts te maken/ te chippen met een zachte bal of natuurlijk de beruchte wc rollen.
- ga lekker het bos in met een club en tennisbal en probeer van boom naar boom te slaan
- op You-Tube staan genoeg oefeningen om jezelf fit te houden, doe dit regelmatig maar ga niet overdrijven
- wil je aan je mentale swing werken, dan kan je bijvoorbeeld een inner fundamental online of de true practice fundamentals online kopen. Dit is een mooi programma waarbij je misschien nu in de avonduren of overdag aan kan gaan werken. Je kan via mij €20,- of €25,- korting op een van deze programma's krijgen.

Hoe de ontwikkelingen verder zijn ligt in de handen van de overheid, als hier meer duidelijkheid over is, dan hoop ik weer snel aan de gang te kunnen gaan.

Ik wens iedereen veel sterkte toe zorg goed voor je zelf en elkaar, blijf gezond en hopelijk tot gauw!

Een lieve groet,

Briska Schuurman