



Kæri félagi

Við erum í hátíðarskapi og fögnum því að daginn skuli vera tekinn að lengja á ný. Það þýðir að óðum styttist í næsta golf tímabil. Þangað til sólin hækkar á lofti og grasið fer að grænka er mikilvægt að halda líkamanum í góðu formi með reglulegri hreyfingu.

GKG og Sporthúsið hafa því gert með sér glæsilegan samning sem felur í sér að félagsmenn GKG geta mætt sér að kostnaðarlausu í nýja stöð Sporthússins, Sporthúsið – Gull út janúar til að styrkja sveifluna fyrir komandi vor. Sporthúsið – Gull er í húsnæði Sporthússins að Dalsmára 9–11 í Kópavogi.

Stöðin sem er lítil og heimilisleg er búin nýjustu og bestu fánlegu líkamsræktartækjum frá Technogym á Ítalíu. Öll áhersla verður lögð á persónulega og faglega þjónustu. Þá verður íþróttافرæðingur og/eða sjúkráþjálfari ávallt til staðar á meðan stöðin er opin, mánudaga til laugardaga, tilbúinn að leiðbeina þér, setja upp persónulega æfingaáætlun og aðstoða þig við að setja þér markmið og að ná þeim. Einnig verður þverfaglegt samstarf við Kírópraktorstofu Íslands og Sjúkráþjálfunina Sporthúsinu en bæði fyrirtækin eru í húsnæðinu.

Þægileg setuáðstaða er á staðnum og því hægt að tylla sér og spjalla eftir æfingu. Nýr og glæsilegur búningsklefi fyrir konur verður einnig partur af nýju stöðinni en karlarnir munu nota sama klefa og þjónar annarri starfsemi í Sporthúsinu.

Opnunartími Sporthússins – Gull er sem hér segir:

Mánudaga til föstudaga kl. 6:00–19:00.

Laugardaga kl. 9:00–14:00.

Sunnudaga kl. 10:00–14:00 (enginn leiðbeinandi er í sal á sunnudögum).

Búið er að opna aðgang fyrir alla féлага GKG nú þegar. Það eina sem þú þarft að gera er að mæta í afgreiðslu Sporthússins og gefa upp kennitöluna þína í fyrstu heimsókn.

Eftirfarandi fyrirlestrar verða í boði í janúar félagsmönnum GKG að kostnaðarlausu:

7. janúar kl. 21:00. Magni Bernhardsson B.Sc. D.C. kírópraktor, lærði af dr. Craig Rose og Dave Phillips hjá Titleist TPI Institute í Bandaríkjunum að hreyfigreina golfiðkendur og vann við það í tvö ár í Miðvesturríkjum Bandaríkjanna.

14. janúar kl. 21:00. Hildur Kristín Sveinsdóttir sjúkráþjálfari fer yfir mikilvægi fyrirbyggjandi æfinga og algenga kvilla sem hrjá golfara.

28. janúar kl. 21:00. Magni Bernhardsson endurtekur fyrirlestur sinn frá 7. janúar.

Allir fyrirlestrarnir eru haldnir í fyrirlestrarsal Sporthússins í Kópavogi og standa yfir í um það bil klukkustund.

Sporthúsið GULL opnar laugardaginn 4. janúar kl. 10:00. Léttar veitingar í boði.

Allir velkomnir!

Kær kveðja,
Agnar Már Jónsson framkvæmdastjóri GKG
Pröstur Jón Sigurðsson eigandi Sporthússins

SPORTHÚSIÐ 