

Darmowe lekcje golfa dla seniorów

W Łodzi można nauczyć się gry w golfa i to za darmo. Wystarczy spełniać jeden warunek – mieć więcej niż 55 lat. Największe centrum do gry w golfa pod dachem w Europie – City Golf Łódź (ul. Elektronowa 4) – zachęca łódzkich seniorów do aktywności fizycznej i nawiązywania nowych znajomości. W każdy czwartek organizowane są bezpłatne zajęcia z gry w golfa dla seniorów.

City Golf Łódź to działające od roku centrum treningowe do gry w golfa. Nie byle jakie, bo to naszpikowana nowymi technologiami, przestrzeń o powierzchni 1600 m kw. pod dachem.

W każdy czwartek seniorzy 55+ (w tym lekarze!) mogą wziąć udział w darmowych lekcjach gry w golfa.

Okazuje się, że golf ma mnóstwo korzyści płynących z ruchu. - Choć pozornie stoimy w miejscu i poruszamy się jedynie, by podejść do piłeczki, to w rzeczywistości w trakcie uderzenia angażujemy niemal wszystkie mięśnie ciała. Jednym z głównych czynników, wyróżniających prozdrowotne właściwości golfa jest także fakt, iż nie jest to sport kontaktowy, więc wszelkiego rodzaju kontuzje i urazy zdarzają się relatywnie rzadko – mówi Jakub Tamborek, trener w City Golf Łódź.

Nie bez znaczenia, szczególnie dla seniorów, jest też fakt, że jest to sport bardzo towarzyski. – Indywidualne tempo golfa, turnieje, czas spędzony na polu – to tylko niektóre czynniki sprzyjające integracji podczas treningu golfowego – mówi Anna Czaporowska, menedżerka City Golf Łódź.

Lekcje odbywają się w każdy czwartek, godzinach 11:00–13:00 oraz 17:00–19:00 na terenie City Golf Łódź przy ul. Elektronowej 4. Nie obowiązują zapisy, wystarczy przyjechać. Na nowych graczy czekają golfiści i trenerzy, którzy nauczą wszystkich chętnych podstaw gry.

Agnieszka Danowska-Tomczyk

Foto: autor Agnieszka Danowska-Tomczyk "O golfie mówi się, że to sport, który można uprawiać do końca życia. A w Łodzi pod dachem – dodatkowo jeszcze przez cały rok"