



# Golffitnesskurs

<b>Beschreibung</b>	Für ein gutes Golfspiel sollte man sein wirkungsvollstes Werkzeug, den eigenen Körper, optimieren. Im Golf-Fitness-Training werden nicht nur Funktionskraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit verbessert, sondern es ergibt sich auch eine Minderung des Verletzungsrisikos.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Einführungstraining mit individueller Trainingsanpassung</li><li>• Betreutes Golfcircle Training</li><li>• Analyse, Training, Erfolgskontrolle</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Keine, für alle Spielstärken</li></ul>
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Steigerung durch gezieltes Aufbautraining</li><li>• Steigerung der Kraft und Beweglichkeit</li><li>• Golffitness-Defizite erkennen und spezifisch trainieren</li><li>• Richtige Bewegungsmuster und Muskelkontrolle erlernen</li></ul>
<b>Datum</b>	auf Anfrage / D_70522
<b>Dauer</b>	Total 23.00 Lektion(en)
<b>Preis</b>	CHF 790.00
<b>Durchführungsort</b>	Golfpark Holzhäusern (in Planung)

**Golfpark Holzhäusern**

Katharinenhof 3  
6343 Holzhäusern

Tel. +41 41 799 70 10

[golfpark.holzhaeusern@migros-luzern.ch](mailto:golfpark.holzhaeusern@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

